



Wilhelmsburger Ruder Club von 1895 e.V.

Trainingsplan Winter 2018 / 19

Gültig ab Montag, den 29.10.2018.

Die Angebote richten sich an alle Mitglieder ab 18 Jahre.

Wann ?	Was?	Ansprechpartner
Nur nach vorheriger Absprache: Montags 7.00 – 8.00 Uhr	Freies Training: Ergometer und Krafttraining	Rüdiger Leuner, bootshaus@wrc1895.de
Dienstags 18.30 – 20.00 Uhr	Angeleitetes Training: Ergometer, Krafttraining und Gymnastik	Karsten Meyer Katja Scheer Britta Ihmels
Mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr	Angeleitetes Training: Gymnastik im Saal	Klaus Schlatermund
Mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr	Angeleitetes Training: Ergometer	Katrin Martinen martinen-hamburg@t- online.de
Mittwochs 17.00 – 19.00 Uhr	Tischtennis	Axel Szymczak tischtennis@wrc1895.de
Sonntags bei 4 Grad aufwärts: 10.00 – 11.30 Uhr	Angeleitetes Achtertraining. Bitte im Vorfeld bei Katrin anmelden	Katrin Martinen martinen-hamburg@t- online.de
Sonntags 10.00 – 12.00 Uhr	Offenes Bootshaus. So lange eisfrei: Rudern Bei Eis: freies Training im Kraftraum	Ruth Unkenholz Gregor Waschkowski wanderrudern@wrc1895.de

Zu folgenden Zeiten wird der Kraftraum vorrangig durch die Jugendabteilung genutzt:

Freitags 17.00 bis 18.30 Uhr
Sonntags 11.00 bis 12.30 Uhr

Mittwochs trainiert die Jugendabteilung ebenfalls. Um gegenseitige Rücksichtnahme wird gebeten.