

Wintertrainingsplan 2011/2012

(Stand: 18. November 2011)

Gruppe (Übungsleiter)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder + Nachwuchs Philip Nickels	Halle ** Gruneliussschule 17:30 – 19:00	FREI	Laufen 17:30 – 19:00 Ruderbecken 17:30 – 19:00 Gymnastik 19:00 – 20:00	Kraftraum/Ergometer 17:30 – 19:00 Schwimmen* 18:00 – 19:30	FREI	Rudern 10:00 – 12:00 14:00 – 16:00 (bei Bedarf, nur Regattagruppe)	FREI
Junioren / Senioren (Leistungssport) Horst Neumann	Halle ** Gruneliussschule 19:00 – 20:30	Kraftraum/Ergometer 17:30 – 19:00	Kraftraum/Ergometer 17:30 – 19:00 Laufen 17:30 – 19:00 Gymnastik 19:00 – 20:00	Schwimmen* 18:00 – 19:30	Kraftraum/Ergometer 17:30 – 19:00	Rudern Kraftraum/Ergometer 10:00 – 12:00 13:00 – 14:30	Rudern Kraftraum/Ergometer 10:00 – 12:00
Breitensport Willi Bamberg Heiko Schröder Uwe Schöpel	Kraftraum 19:00– 21:00 (nach Vereinbarung)	FREI	Laufen / Kraftraum 18:00 – 21:00 Ruderbecken 18:00 – 20:00 Gymnastik 19:00 – 20:00	Kraftraum 19:00– 21:00 Schwimmen*/*** 18:00 – 19:30	FREI	FREI	Rudern 10:00 – offen

*Treffpunkt um 18:00 Uhr vor dem Panoramabad Bornheim (Rückfragen bitte an Stefan Scondo)

**Wiener Straße 13, Frankfurt-Oberrad

***Alternativangebot

Telefonliste der Übungsleiter

Kindergruppe:

Philip Nickels

mobil: 0171 / 9988499

Junioren / Senioren (Leistungssport):

Horst Neumann

mobil: 0178 / 3591487

Stefan Scondo

mobil: 0163 / 6014631

Breitensport:

Willi Bamberg

Heiko Schröder

Uwe Schöpel

privat: 069 / 461945

privat: 06195 / 977373

privat: 069 / 63391875

mobil: 0177 / 6339187