

# Wintertrainingsplan 2019/2020

(Stand: 26. September 2018)

| Gruppe<br>(Übungsleiter)  | Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag  | Samstag   | Sonntag  |
|---|---|---|---|--|--|---|--|
| <b>Kinder/Junioren/<br/>Juniorinnen<br/>+ Nachwuchs</b><br>Jörg Scheiner<br>Stefan Buchwald   | <b>Halle **</b><br><b>Gruneliuschule</b><br><b>Kinder</b> 18.00 – 19:00<br><br><b>Junioren:</b><br>18:30 Laufen<br>19:00 - 20:00 Zirkel | <b>Kraftraum</b><br>18.00 – 20.00<br><b>Regattagruppe</b><br>(Jörg)               | <b>Laufen / Ruderbecken</b><br>18.00 - 19:10<br>(Jörg, Stefan, Kerstin)<br><b>Gymnastik</b><br>19:10 - 19:45<br>(Jörg)                    | <b>Schwimmen*</b><br>18.00 – 19.30<br>(Stefan)   | <b>Kraftraum</b><br>16.00 – 19.00<br>bei Bedarf,<br><b>Regattagruppe</b> | <b>Rudern</b><br>08:00 – 10:00<br><b>Regattagruppe</b><br>10:00 – 12:00<br><b>Alle</b><br>12:00 – 14:00<br>(bei Bedarf,<br><b>Regattagruppe</b> ) | FREI   |
| <b>Breitensport</b><br>Tobias Baier<br>Willi Bamberg<br>Heiko Schröder<br>Johannes Stille<br>Ulla Fischer-Davidson<br>Jörg Scheiner | <b>Kraftraum</b><br>18:00 - 19:30<br>nach Vereinbarung<br>(Tobias) ***  | <b>Ruderergometer</b><br>Parallel zum<br>Kraft-Training<br>der Junioren<br>(Jörg) | <b>Laufen / Walking /<br/>Ruderbecken</b><br>18.00 – 19.30<br>18.30 – 19.30<br><b>Kraftraum</b><br>17.00 – 19.00<br><br>(Willi und Heiko) | <b>Schwimmen*</b><br>18.00 – 19.30<br>(Stefan)<br><b>Gymnastik</b><br>18:30 - 19:30<br>(Jörg)<br><b>Kraftraum</b><br>19.00- 21.00<br>(Nico Seiffert) | <b>Kraftraum</b><br>nach Vereinbarung                                    | <b>„Eltern“-Rudern</b><br><b>Offen für alle</b><br>10:00 – 12:00<br>(Ulla)  | <b>Rudern</b><br>10.00 - ...<br><br>(Johannes) |

\* Treffpunkt um 18:00 Uhr **im Eingangsbereich** des Panoramabades Bornheim (Rückfragen bitte an Stefan Buchwald)

\*\* Wiener Straße 13,60599 Frankfurt-Oberrad

\*\*\* Bitte bei Tobias, Matthias oder Wolfgang nachfragen, es wird eine WhatsApp-Gruppe für die Absprache eingerichtet.

**Ansprechpartner: siehe Rückseite**

**Ansprechpartner: Kindergruppe/Junioren/Juniorinnen:**

|        |          |               |                             |
|--------|----------|---------------|-----------------------------|
| Jörg   | Scheiner | 0175/1823689  | scheiner(at)gmx.de          |
| Stefan | Buchwald | 0152/09070013 | kerstinbuchwald80(at)web.de |

**Ansprechpartner: Breitensport**

|          |                  |                  |                                      |
|----------|------------------|------------------|--------------------------------------|
| Willi    | Bamberg          | 069/461945 (p)   | wilhelmbamberg(at)yahoo.de           |
| Heiko    | Schröder         | 069/75511353 (d) | heiko.schroeder(at)polizei.hessen.de |
| Johannes | Stille           | 069/24404083     | johannes.stille(at)t-online.de       |
| Ulla     | Fischer-Davidson | 0178/1101046     | Fischerdavidson(at)gmail.com         |
| Tobias   | Baier            | 0151/55270037    | tobias_baier(at)t-online.de          |
| Wolfgang | Schwabecker      | 0152/53644051    |                                      |
| Matthias | Engel            | 0178/1863498     |                                      |