

Wintertrainingsplan 2024 / 2025

(Stand: 9. Januar 2025)

Gruppe (Übungsleiter)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder/Junioren/ Juniorinnen + Nachwuchs Jörg Scheiner Paul Ponyiczky Mara Buchwald Roslyn Walshe Paulina Holzhauser	Halle * Gruneliussschule Kinder/Junioren 17.00 – 19:00 (Mara)	Kraftraum/Ergo Junioren 18.00 – 20.00 (Paulina)	Laufen Kinder/Junioren 18.00 - 19:00 Gymnastik 19:00 - 19:40 (Jörg)	Kraftraum Junioren Kraft Beine 18.00 – 19.30 (Paul) Schwimmen Kinder/Junioren 18.00 - 19:30 (Birgit)	Kraftraum/Ergo Junioren 18.00 – 20.00 (Roslyn)	Rudern /Kraftraum/Laufen Junioren 08:00 – 10:00 (Paul, Paulina) Kinder 10:00 – 12:00 (Mara, Roslyn)	
Breitensport Johannes Stille Willi Bamberg Heiko Schröder Ulla Fischer-Davidson Jörg Scheiner Karen Friedrich-Voss	Kraftraum 19:00 - 20:30	Ruderergometer Parallel zum Kraft- Training der Junioren (Jörg)	Ruderbecken 18.30 – 19.30 Kraftraum 17.00 – 19.00 (Willi und Heiko) Kraftraum 19.00- 20.30 (Stefan Buchwald) Walking Infos folgen	Gymnastik** im Saal 18:30 – 19:30 (Jörg/Simone)		Rudern Frühaufsteher 07:30 – 9:45 (Jörg/Ulla) „Eltern“-Rudern Offen für alle 10:00 – 12:00 (Ulla, Karen, Sven)	Rudern 10.00 - ... (Johannes)

* Wiener Straße 13, 60599 Frankfurt-Oberrad

** Wir versuchen das Training Hybrid auch online über jitsi anzubieten: <https://meet.jit.si/dschörkout>

Ansprechpartner: siehe Rückseite

Ansprechpartner: Kindergruppe/Junioren/Juniorinnen:

Jörg	Scheiner	+49 175/1823689	scheiner(at)gmx.de
------	----------	-----------------	--------------------

Ansprechpartner: Breitensport

Willi	Bamberg	069/461945 (p)	wilhelmbamberg(at)yahoo.de
Heiko	Schröder	06195/977373 oder 0172/7565069	hschroederl(at)hotmail.de
Johannes	Stille	069/24404083	johannes.stille(at)t-online.de
Ulla	Fischer-Davidson	01575/0731523	Fischerdavidson(at)gmail.com
Karen	Friedrich-Voss	+49 171 2057381	Karenfv(at)web.de