

Wintertrainingsplan 2025/2026

(Stand: 20. Oktober 2025)

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

* Treffpunkt um 18:00 Uhr im Eingangsbereich, Main Bad Bornheim (Rückfragen bitte an Jörg Scheiner)

** Offenbacher Landstraße 231, 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
Paul	Ponyiczky	+49 179 4791940	
Mara	Buchwald	+49 176 23422617	Marabuchwald2006(at)web.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	+49 1575/0731523	Fischerdavidson(at)gmail.com
Karen	Friedrich-Voss	+49 171 2057381	Karenfv(at)web.de
Gregor	Vardopulous	+49 176 36397888	