

Wintertrainingsplan 2022/2023

(Stand: 08. Oktober 2022)

Gruppe (Übungsleiter)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder/Junioren/ Juniorinnen + Nachwuchs Jörg Scheiner Stefan Buchwald	Halle ** Gruneliuschule Kinder 18.00 – 19:00 Kraftraum Junioren: 18:00 - 20:00 (Stefan)	Kraftraum/Ergo Regattagruppe 18.00 – 20.00 (Jörg)	Laufen 18.00 - 19:00 Gymnastik 19:00 - 19:40 (Jörg)	Schwimmen* Kinder 18.00 – 19.30 (Sigi) FRGO Junioren Kraft Beine 18.00 – 19.30 (Stefan)	Kraftraum/ Ergo Regattagruppe 18.00 – 20.00 (Stefan)	Rudern / Kraftraum/Laufen Regattagruppe 08:00 – 10:00 Alle 10:00 – 12:00 Regattagruppe 12:00 – 13:45 (bei Bedarf)	Ruderbecken / Ergo Regattagruppe 7:00 - 9:00
Breitensport Johannes Stille Ulla Fischer- Davidson Jörg Scheiner	Kraftraum 18:00 - 20:15 Bitte mit Stefan absprechen	Ruderergometer Parallel zum Kraft- Training der Junioren (Jörg)	Laufen / Walking / 18.00 – 19.30 Ruderbecken 18.30 – 19.30 Kraftraum 17.00 – 19.00 (Willi und Heiko)	Schwimmen* 18.00 – 19.30 (Sigi) Gymnastik*** im Saal 18:30 – 19:30 (Jörg/Simone) Kraftraum 19.00- 21.00 (Nico Seiffert)	Kraftraum- Nutzung parallel zum Jugentraining bitte mit Stefan absprechen.	Rudern Frühausfsteher 07:30 – 9:45 (Jörg/Ulla) „Eltern“-Rudern Offen für alle 10:00 – 12:00 (Ulla)	Rudern 10.00 - ... (Johannes)

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

** 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	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	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