

Trainingszeiten Winter 2017/18:

Diese gelten ab Montag, 06.11.2017 bis Ostern 2018:

Jugend:

- Mo 16:15h: Kraft/Ausdauer für alle (Max & Moritz)
- Di 17:30h: Kraft/Ausdauer Trainingsmannschaft (TRG) (Julius)
- Mi 17:30h: Hallentraining für alle neue Sibi-Halle (Maik)
- Do 17:30h: Kraft/Ausdauer Trainingsmannschaft (TRG) (Maik)
- Fr 15:30h: allgemeiner Rudertermin Jugend (Philipp, Sören, Benedikt)
- Sa 09:30h: Rudern Trainingsmannschaft (TRG) (Julius)

Erwachsene:

- Mo 19:00h: Teamrowing (Ergo m. Musik, Fitnessraum) (Kuno)
- Mi 14:00h: allgemeiner Rudertermin
- 18:45h: Gymnastik neue Sibi-Halle (Philipp, ab Jan. wahrscheinlich Martina Klaus)
- Do 19:00h: Hanteln für Erwachsene, Fitnessraum (Chris, Philipp)
- Sa 14:00h: allgemeiner Rudertermin

Ruder-AG CJD:

- Do 15:00h: 14-tägig, ggf. Winterpause (Maik)

Alle Ruderzeiten findet Ihr auch auf unserer Internetseite unter:

<http://www.wsvhonnef.de/ruderzeiten>