

Frankfurter Ruder Club 1884 e.V.

Winterplan - 1. November 2065 - 31. März 2017

Seite 1 von 1 - gez. Vorstand

Stand: 01.11.2016

Gruppe	Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rennruderer und Jugendruderer	09:30						Training Peter 09:30-11:30 - <i>Bootshaus</i>	
	17:30 / 17:00	Training Constantin 17:30-19:00 - <i>Bootshaus</i>		Hallentraining Constantin 17:30-19:00 - <i>IGS Herder</i>				
Schulrudern der IGS Herder Frankfurt	14:45				Schul-Rudern Philipp 14:45-16:15 - <i>Bootshaus</i>			
Freizeit- und Fitnessruderer Damen und Herren	09:00						Rudern nur Damen - Klaus 09:00-10:30 - <i>Bootshaus</i>	Rudern Freizeit - Robert 10:00-12:00 - <i>Bootshaus</i>
	14:30						Frankfurt School Albrecht / Peter 14:30-16:30 - <i>Bootshaus</i>	
	18:30		Ergorudern / Ausdauer 18:30-20:30 - <i>Bootshaus</i>		Ergorudern / Ausdauer Peter 18:30-20:30 - <i>Bootshaus</i>	Ergorudern / Ausdauer Christoph 18:30-20:00 - <i>Bootshaus</i>		
			Gymnastik Susanne 18:30-19:30 - <i>Bootshaus</i>		Indoor Rowing mit Musik - Peter 19:30-20:00 - <i>Bootshaus</i>			
	19:00			Ergorudern / Ausdauer nur Damen - Klaus 18:30-20:00 - <i>Bootshaus</i>				
	20:00		Hallentraining Anke - 20:00-21:30 <i>H.v.Gagern-Gymnasium</i>					

