

# Wintertrainingsplan 2022/2023

(Stand: 08. Oktober 2022)

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

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

\*\* Wiener Straße 13, 60599 Frankfurt-Oberrad

**Ansprechpartner:**

**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