

# Übungsplan 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder- und Jugendrudern			17:15 – 19:00 Uhr Tibursky Marc Tondorf Sebastian Magg Martina				
Trainingsmannschaft	17:30 – 19:30 Uhr Ghandour Shania	17:30 – 19:30 Uhr Ghandour Shania	17:30 – 19:30 Uhr Ghandour Shania	17:30 – 19:30 Uhr Ghandour Shania		10:00 – 12:00 Uhr Ghandour Shania	10:00 – 12:00 Uhr Ghandour Shania
Technik- und Regatta-training für Breitensport			18:45 – 20:30 Uhr Rosemann Michael 14-tägig				
Erwachsene, Junge Erwachsene	18:45 – 20:30 Uhr Schmid Bea Graml Veit Dufter Teresa	18:45 – 20:30 Uhr Kunisch Ulli Huber Maria Kunisch Norbert		18:15 – 20:00 <b>Schwerpunkt Anfänger/Wiedereinsteiger!</b> Krumscheid Albert Rupp Bernhard Tondorf Sebastian	18:45 – 20:30 Uhr <b>Schwerpunkt Kleinboot rudern!</b> Höfer Uli Schüler Florian Rössler Manfred		

Gültig vom Anrudern Anfang Mai bis zum Abrudern Ende September. Ab September wird statt um 18:45 Uhr schon um 17:45 Uhr gerudert.

**Bitte zur angegebenen Uhrzeit da sein; abgelegt wird etwa 15 Minuten später**

**Bei schlechter Witterung können ganzjährig auch die Ergometer im Bootshaus von jedermann genutzt werden**

**Nach dem Rudern ist es auch gestattet, bei einem gemütlichen Zusammensein die Ausfahrt Revue passieren zu lassen und den Flüssigkeitshaushalt wieder aufzufüllen**