RUDERVEREIN ERLANGEN E. V.

Winterplan 2026/2027

Beginn: 26.10.2026

Montag	17:30-18:30	Halle extern belegt	Halle	
	18:30-20:30	Team-Rowing für U-30	Halle	Oliver Kardos Julian Kindel
Dienstag	10:00-12:00	Seniorenrudern	Kanal / Halle	Rodolfo Schaer
	14:00-17:00	Schulrudern	Kanal / Halle	Thomas Bauer
	14:30-16:00	Masters-Training nach Vereinbarung	Kanal / Halle	Georg Lindner
	17:00-18:30	Jugendsport	Halle	Magnus Heilmann
	18:30-20:00	Fitnesstraining	Halle	Barbara Meerwald
	20:15-21:45	Halle extern belegt	Halle	
Mittwoch	16:30-18:30	Trainingsmannschaft	Halle	Jana Oyntzen Felix Löffler
	17:30-19:00	Maxkrafttraining für Masters	Kraftraum	Regine Oyntzen
	18:30-20:30	Studentensport / junge Erwachsene	Halle	Oliver Kardos Julian Kindel
Donnerstag	9:00-10:30	Rudern/Ergofahren je nach Wetterlage	Kanal / Halle	Steffi Olbrich-Thomas Barbara Meerwald
	14:30-16:00	Masters-Training nach Vereinbarung	Kanal / Halle	Georg Lindner
	17:00-18:30	Jugendsport	Halle	Magnus Heilmann
	18:45-20:00	Ergorudern und Gymnastik (Breitensport)	Halle	Ulrike Kolbe, Lore Baehr, Bärbel Schug
	20:15-21:45	Halle extern belegt	Halle	
Freitag	10:00-11:00	Ergo-Treff für Senioren	Halle	Lisel Bögl
	10:45-12:15	Ü60 Zirkel- und Krafttraining	Kraftraum	Ulrike Kolbe
	17:00-18:30	Ergo-Treff Intervalltraining	Halle	Regine Oyntzen/Steffi
	18:30-20:30	Studentensport / junge Erwachsene	Halle	Nach Absprache
Samstag	09:00-12:00	Trainingsmannschaft	Kanal / Halle	Ingo Euler Jana Oyntzen/Felix Löffler
	14:30-16:00	Allgemeiner Ruderbetrieb / Ergo-Rudern	Kanal / Halle	Ohne Betreuung bzw. nach Absprache
Sonntag	10:00-11:30	Allgemeiner Ruderbetrieb/ Ergo-Rudern	Kanal / Halle	Ohne Betreuung bzw. nach Absprache
	10:00-12:00	Studentensport / junge Erwachsene (Wasser)	Kanal / Halle	Nach Absprache

Kraftraum: Nutzungszeiten sind dem Kraftraumbelegungsplan zu entnehmen.

Allgemeine Hinweise:

- Allgemeiner Ruderbetrieb ohne Betreuung nur für Fortgeschrittene, solange es die Witterung zulässt. Bei Einbruch der Dunkelheit muss der Ruderbetrieb beendet sein!
- Aus Sicherheitsgründen dürfen während der Wintersaison Einer-Fahrer nicht ohne Trainingspartner auf das Wasser gehen! Das Tragen einer Schwimmweste wird empfohlen, für Jugendliche obligatorisch!