

WINTER - TRAININGSZEITEN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	13:30 – 15:30 <u>Schulrudern</u> Kraftraum/Rudern				9:30 – 15:30 <u>Junioren</u> Rudern/Kraftraum	10 – 12 <u>Wilde Hassianer</u> Drachenboot
		14:30 – 16 <u>Junioren</u> Rudern/Kraftraum		14 – 16 <u>Junioren</u> Rudern / Kraftraum	9:30 – 15:30 <u>Junioren</u> Rudern / Kraftraum	
16 – 18 <u>Kinder</u> Rudern/Kraftraum	17:30 – 18:45 <u>Junge Wilde</u> Kraftraum (ab 26.1.19)	16 – 18 <u>Kinder</u> Rudern/Kraftraum	16 – 18 <u>Junioren</u> Rudern/Kraftraum	16:30 – 18 <u>Kinder</u> Herderschule (Halle B)		
18 – 20 <u>Freizeitrudern</u> <u>Masters</u> Kraftraum	18:45 – 20:45 <u>Drachenboot</u> (Leistung) Kraftraum	18 – 21 <u>Drachenboot</u> (Breitensport) Kraftraum		18 – 20 <u>Breitensport</u> Herderschule (Halle B)		
				19 – 22 <u>Mastersrunderer</u> Kraftraum		

Zu den angegebenen Zeiten haben die Trainingsgruppen vorrangigen Zugriff auf das Bootsmaterial und den Kraftraum.

Damit für uns alle das Training möglichst angenehm ist, bitte wir darauf zu achten, dass nach dem Training, der Raum aufgeräumt, die Geräte gereinigt und der Boden durchgefegt wird. Dort wo möglich bitte beim Training Handtücher unterlegen, damit man sich nicht in den Schweiß der Vorgänger legen muss. Veränderungen an den Geräten - das Entfernen von Stellschrauben und ähnlichem - sind unbedingt zu unterlassen.

Gültig ab 15.10.2018
– Vorstand RC Hassia –