

## Rudern, Ergorudern und Schwimmen

DRH-Winter 09/10

Ab:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
08:00 09:00 10:00 11:00	Rudern - Damm Rudern - Damm			Rudern - Damm Rudern - Damm		Junge Herren mm :-) Junge Herren mm :-)	Schwimmen - Bahnen Schwimmen - Bahnen Schwimmen - Frei Schwimmen - Frei
13:00 13:30							
14:00 14:30		in der Turnhalle		Kinder m. Kenneth Kinder m. Kenneth			
15:00 15:30		mit Chris in der Turnhalle		Kinder m. Kenneth Junioren m. Kenneth			
16:00 16:30	Juniorinnen m. Toni Juniorinnen m. Toni	Junioren m. Chris /ergo Junioren m. Chris /ergo	Juniorinnen m. Toni	Junioren m. Kenneth Junioren m. Kenneth			
17:00 17:30	Juniorinnen m. Toni	Junioren m. Chris /ergo	Juniorinnen m. Toni Juniorinnen m. Toni	Junioren m. Kenneth			
18:00 18:30							
19:00 19:30		Teamrowing m. Karen Teamrowing m. Karen		Teamrowing m. Britta Teamrowing m. Britta			
20:00 20:30		Teamrowing m. Karen		Teamrowing m. Britta Junge Herren mm :-)			
21:00 21:30				Junge Herren mm :-)			

**Bemerkung:**

- 1) Die angegebenen Gruppen haben Hauptnutzungsrecht auf d. Maschinen,- ist eine Maschine frei, so kann diese jedoch auch von anderen benutzt werden.
- 2) Beim Teamrowing darf jeder teilnehmen - d.h. ist auch offen für alle, - männlich, weiblich, jung u. alt, - man soll im Takt rudern.
- 3) Wie gehabt, nach dem Training den Raum ordentlich hinterlassen.