

Sportplan des Segeberger Ruderclub Sommer 2023

für die Sommerferien gilt ein gesonderter Sportplan!

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 Uhr							
09:00 Uhr		Allg. Rudern für Freigeruderte <i>eigenverantwortlich</i>		Allg. Rudern für Freigeruderte <i>eigenverantwortlich</i>			Allg. Rudern für Freigeruderte <i>eigenverantwortlich</i>
09:30 Uhr							
10:00 Uhr							
10:30 Uhr						Junioren <i>Volker Tiedemann</i>	Junioren <i>Volker Tiedemann</i>
11:00 Uhr							
11:30 Uhr						Allg. Rudern für Freigeruderte <i>eigenverantwortlich</i>	
12:00 Uhr							
12:30 Uhr						Erwachsene <i>Gunnar Lövenich Zara Hemmer</i>	
13:00 Uhr							
13:30 Uhr							
14:00 Uhr							
14:30 Uhr							
15:00 Uhr							
15:30 Uhr							
16:00 Uhr						Kinder- und Jugendgruppe <i>Robin Horns</i>	
16:30 Uhr							
17:00 Uhr	Kinder- und Jugendgruppe <i>Robin Horns</i>						
17:30 Uhr							
18:00 Uhr		Junioren Krafttraining <i>Volker Tiedemann</i>	Kinder- und Jugendgruppe <i>Bjarne Zielke</i>			Allg. Rudern <i>Hauschildt</i>	Junioren <i>Volker Tiedemann</i>
18:30 Uhr							
19:00 Uhr	A/B- Senioren und Masters <i>Robin Horns</i>			A/B- Senioren und Masters <i>Peter Jürgensen</i>	Junioren <i>Volker Tiedemann</i>	Erwachsene <i>Jürgen Mortzfeld Peter Jürgensen</i>	
19:30 Uhr							
20:00 Uhr							
20:30 Uhr							

Ansprechpartner: Christoph Bubert (christoph.bubert@segeberger-ruderclub.de)

Eingetragene Trainingsgruppen haben ein Vorrecht auf die Benutzung der Boote nach dem Bootsbenutzungsplan!

Übungsleiter im Segeberger Ruderclub von 1926 e.V.

Kinder- und Jugendliche

Robin Horns
robin.horns@segeberger-ruderclub.de

Bjarne Zielke
bjarne.zielke@segeberger-ruderclub.de

Junioren Leistungssport

Volker Tiedemann
volker.tiedemann@web.de

Senioren und Masters

Robin Horns
robin.horns@segeberger-ruderclub.de

Peter Jürgensen
pet4ju@gmx.de

Erwachsene

allg. Rudern

Maren & Joachim Hauschildt
maren.hauschildt@gmx.net
joachim.hauschildt@gmx.de

Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene

Jürgen Mortzfeld
juergen-mortzfeld@t-online.de

Dagmar Mortzfeld
dagmar.mortzfeld@segeberger-ruderclub.de

Gunnar Lövenich
gunnarloevenich@aol.de

Peter Jürgensen
pet4ju@gmx.de

Sportwart

Christoph Bubert
christoph.bubert@segeberger-ruderclub.de