

Sportplan des Segeberger Ruderclub Sommer 2024

für die Sommerferien gilt ein gesonderter Sportplan!

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:00 Uhr						Leistungsgruppe Timm Kraus	Leistungs- gruppe Timm Kraus	
08:30 Uhr		Allg. Rudern für Freigeruderte eigenverantwortlich		Allg. Rudern für Freigeruderte eigenverantwortlich				Allg. Rudern für Freigeruderte eigenverantw ortlich
09:00 Uhr								
09:30 Uhr								
10:00 Uhr								
10:30 Uhr						Erwachsene Gunnar Lövenich	Allg. Rudern für Freigeruderte eigenverantwortlich	
11:00 Uhr								
11:30 Uhr								
12:00 Uhr								
12:30 Uhr								
13:00 Uhr								
13:30 Uhr		Ruder-AG		Ruder-AG				
14:00 Uhr								
14:30 Uhr								
15:00 Uhr								
15:30 Uhr								
16:00 Uhr	Kinder- und Jugendgruppe I Bjarne Zielke	Leistungsgruppe Timm Kraus		Leistungsgruppe Timm Kraus		Kinder- und Jugendgruppe Bjarne Zielke		
16:30 Uhr					Allg. Rudern Hauschildt			
17:00 Uhr			Kinder- und Jugendgruppe Bjarne Zielke		Allg. Rudern Hauschildt			
17:30 Uhr								
18:00 Uhr	Kinder- und Jugendgruppe II Bjarne Zielke	Anfängerkurs Kinder & Jugendliche Ben Westphal Finja Horns Bjarne Zielke		U23/Senioren Eigenverantwortlich (Robin Horns)		Erwachsene Damian Wriedt (für fortgeschrittene)		
18:30 Uhr								
19:00 Uhr					Erwachsene Dagmar Mortzfeld Jürgen Mortzfeld			Allg. Rudern Hauschildt
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!