Trainingszeiten / Angebote Winter ab 25. Oktober 2021 bis Beginn Osterferien 2022

Winter 2021/2022	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rennmannschaft	17:00 - 19:00 Ergo BRG *Thomas Q./ Ben*	17:00-19:00 Kraft-/Ergozirkel BRG *Heiner Schwartz*	17:00 – 18:00 Ergo-Kurs *Heiner Schwartz*	17:00 - 19:00 *Kraft BRG* *Peter / Ben*	16:30 - 19:00 Ausdauer BRG *T. Quirrenbach*	08:00 - 11:00 Rudern *Heiner Schwartz*	09:00 - 11:00 Rudern *Heiner Schwartz*
			18:30 – 20:00 Halle A *H. Schwartz* *18:00-20:00 Rudern** *T. Quirrenbach*		15:30 - 17:30 Rudern SRV *Peter Finkl*	13:00 - 15:00 Rudern *Heiner Schwartz*	
Erwachsene	18:00 - 19:00 Power-Walken (nach Absprache) *Edda Stöcker*	17:30 - 19:00 Fitness/Workout Halle D *Inge Ring*	09:00 - 11:00 Masters-Rudern 18:30 - 19:30 Krafttraining *Edda Stöcker*	19:00 - 21:00 Oldies-Hanteln *Boris Scharenberg*	11:00 - 13:00 Rudern *E.Stöcker / I.Ring*	15: - 17:00 Rudern Breitensport *Doro Gehlen*	09:30 - 11:30 Masters-Rudern
	19:00 - 21:00 Krafttraining *S.Simons /* *H.Teidscheid*	20:00 - 21:00 Ergokurs (nach Absprache) *Elli Scholl*	20:00 - 21:30 Fußball Halle A *Stephan Simons*	18:00 - 19:00 Walken ** Rothenbach *Felicia Scharenberg*	18:00 - 20:00 Krafttraining *A.Schiffmann/* *Clemens Caspary*	15:30 -17:30 Herren-Hanteln *Offen*	10:00 - 12:00 Rudern Breitensport *Scholl / J.Thomas*
Kinder und Jugend (Anmeldg. GoogD)	17:00 -19:00 Fitness BRG *Peter Vinkl*	17:00 -18:20 AAT-Jugend 18:30 - 20:00 Rennsport Halle D - *Eliane G.*	17:00 - 18:30 AAT Halle A *Eliane Gehlen*		15:00 -17:00 Rudern *Eliane Gehlen*	10:00 -12:00 Rudern *Eliane Gehlen*	12:00 - 14:00 Rudern Benjamin Bienert
Schulen				14:00 AG AEG *Kerstin Müßner* 14:45 AG AEG *Peter Scholl*			

Kontakte: ***@Siegburger-ruderverein.de**	**Heiner Schwartz:** 0170-2014266 heinerschwartz@	**Eliane Gehlen:** 0157-55985066 e.gehlen@	**Inge Ring:** 0170-5210650 i.ring@	**Edda Stöcker:** 0170-8129928 e.stoecker@	**Peter Scholl:** 02241-147747 Peter.Scholl@	**Boris Scharenberg:** 0162-2959667 B.Scharenberg@	**Felicia Scharenberg:** 02241-65648 F.Scharenberg@

Burkhard Köhler: 02241-1270863 B.Koehler@	**Stephan Simons:** 0177-2725757 S.Simons@	**H. Teitscheid:** 0171-2988788 H.Teitscheid@	**André Schiffmann:** 0177-3083977 Andre.schiffmann@	**Elli Scholl:** 0173-7221481 E.Scholl@	**Clemens Caspary:** 0176-43397702 C.Caspary@	**Holger Salewski:** 0172-6647958 H.Salewski@	**Doro Gehlen:** 0157-33144189

Legende: * Nach Absprache // ** Bitte Stirnlampe mitbringen

Holger Salewski bietet nach Absprache ein Early-Bird-Rudern Früh Morgens an (Koordination erfolgt über Holger, da wechselnde Tage und Uhrzeiten)

Kraft-/Fitness => Anmeldung über Slot-Buchung Homepage SRV erforderlich (außerhalb der reservierten Zeiten ist auch Individuelles Krafttraining mit Slotbuchung möglich - evtl. erfolgt eine Unterweisg.)

In den Ferien findet grundsätzlich kein Hallensport statt // Alle Angaben vorbehaltlich Änderungen durch Corona (bitte Homepage + Infos beachten) // Indoor = 2G Erwachsene + 3G Jugend bis 18 J.