



## Allgemeiner Ruder- und Trainingsbetrieb ab November 2022

	Wochentag	Uhrzeit	Ort
Hallensport Erwachsene Astrid Riehl Emde	Montag ab 07.11	20:00 Uhr bis 21:30 Uhr	Gymnastikhalle HSG
Sensomotorisches WinterFitnessTraining Jens Thomson	Dienstag	18:00 Uhr bis 20:00 Uhr	Trainingsraum RGE
Rudertraining Erwachsene Jens Thomson	Freitag	10:00 Uhr	Bootshaus
Allgemeinrudern Erwachsene Manfred Steinbrück	Sonntag	9:45 Uhr	Bootshaus
Hallentraining Kinder und Jugendliche Leon und Caity	Donnerstag ab 10.11.	17:00 Uhr bis 18:30 Uhr	Gymnastikhalle HSG
Rennrudermannschaft Leon und Caity	Täglich	nach Trainingsplan	Bootshaus

### **ACHTUNG!**

Rudersperre Richtung Rockenau vom 22. Oktober 2022 bis 28. Februar 2023 wegen Baumfällarbeiten am Hang  
Während dieser Zeit nur flussabwärts rudern!