

**Trainingszeiten Sommer 2019**

gültig: ab 01.04.2019



RUDERCLUB BADEN

	Bereich:	Breitensport	Fitness	Leistungssport				Jugendsport 2019	
	RessortLeiter	M. Kaufmann	H. Ackermann	G. Kraut-Giesen				D. Wiederkehr (* benötigt Motorboot)	
Trainings- gruppe	Training	Breitensport	Fitness 1, 2, 3	U15	U17	U19	Elite	Jugendsport	Kantonsschule
Leitung	Uhrzeit	M. Kaufmann	A. Pirscher / K. Dittmann / A.Knaup				Iain Bruce P. Lutz (Mi)	<u>N. Bregenzer (Mo)</u> A. Schroeder (Mo) M. Eberhart (Mo) <u>L. Glatthard (Sa)</u>	<u>P. Berger (Mi)</u> T. Bieri <u>S. Vattathara (Di)</u> B. Humbel (Do)
Montag	- 18:00								
	18:00 - 20:00		18:30: Fitness2			18:00: Kraft	18:00: RuderTr	18:00: Rudern*	18:00: Rudern*
	19:00 -								
Dienstag	- 18:00								
	18:00 - 20:00	18:30: Rudern	18:45: Fitness1			18:00: Ergo	18:00: RuderTr		17:30: Rudern*
	19:00 -								
Mittwoch	- 18:00								
	18:00 - 20:00		18:30: Fitness2			18:00: RuderTr	18:00: Kraft	(18:00: Rudern*)	18:00: Bootcamp/Kraft
	19:00 -								
Donnerstag	- 18:00		6:00 Fitness1						13:30: Rudern*
	18:00 - 20:00	18:30: Rudern				18:00: RuderTr	18:00: RuderTr		
	19:00 -								
Freitag	- 18:00								
	18:00 - 20:00						18:00: Kraft		
	19:00 -								
Samstag	1.		08:30: Fitness1-3			08:00 - 10:00 RuderTraining	08:00 - 10:00 RuderTraining		
	2.							10:30: Rudern*	10:30: Rudern*
	3.					12:30: RuderTr	12:30: Kraft		
Sonntag	1.					08:00 - 10:00 RuderTraining			
	2.	09:00 - 11:00 Rudern					10:00 - 12:00 RuderTraining		
	3.						13:00: Kraft		

MoBo 1

MoBo 2

MoBo 3

Welches MoBo '1' oder '2' oder '3' ist, ist nicht definiert