

Trainingszeiten Winter 2023/2024

gültig ab 16. Oktober 2023



RUDERCLUB BADEN

	Breiten- & Fitnesssport Paul Cooper						Jugend- & Leistungssport Daniel Wiederkehr		
Gruppe	Breitensport	Fitness 1	Fitness 2	Fitness Frauen	Mittel- & Hochschul-8er	Kantisport Wettingen	Regatta Basis und Schulsport	Nachwuchs	Regatta Team
Leitung	S. Kalt	M.Hagenbach	L. Zadra	T. Widmer	J. Kaufmann, P. Berger	B. Humbel	M. Frank, N. Bregenzer, A. Schroeder, J. Schurter, K. Sintic Alci, P. Lutz, C. Orbrist		
Montag									
		19:30 - 21:00 Kraft	19:00 - 21:00 Ergo	17:45 - 19:00 Ergo					17:30 - 19:00 PL Ergo (5)/ Kraft (12)
Dienstag	15:30-17:30 Uhr Rudern				19:30 - 21:00 Kraft				6:00 - 7:30 MF Rudern/Alternativ (6)
Mittwoch									18:00-19:30 MF Ergo/Athletik/Kraft (20)*
	19:20 - 20:40 Halle	19:20 - 20:40 Halle	19:20 - 20:40 Halle	19:20 - 20:40 Halle		13:30-15:30 Rudern 1)	18:00-19:30 JS & AS Halle	18:00-19:30 JS & AS Halle (14)*	
Donnerstag	15:30-17:30 Uhr Rudern	11:30 - 14:00. Rudern							6:00 - 7:30 MF Rudern (6)
				19:30 - 21:00 Kraft					17:30-19:30 MF & AS Ergometer (10)/ Kraft (10)
Freitag					18:00-19:30 Ergometer				17:00-19:30 MF & AS Ergo (7) /Kraft (7)
Samstag				Alternatierend 11:15-13:15 Rudern					07:30 - 11:30 MF & AA Rudern/Athletik (20)
		08:15 - 10:30 Rudern	08:30 - 10:30 Rudern			10:00 - 12:00 JG & NB Rudern	10:00 - 12:00 JG & NB Rudern (6)		
Sonntag	09:00 - 11:00 Rudern			Alternatierend 08:15-10:15 Rudern	09:30-11:00 Rudern				

Motorboot

Di-Do 18:00 bis 20:00 Uhr: In den Wintermonaten wird der Clubraum so gestuhlt, dass bei Engpässen des Kraftraums, einzelne Trainings im Clubraum durchgeführt werden können. Vielen Dank für euer Verständnis.

(x) Gruppengröße -> Anzahl benötigte Plätze im Kraftraum, Ergometer, etc. // * Alternierend