

Sportplan 2026 Sommer

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag		
08:30 Uhr		Eigen- verantwortlich Rudern <i>Freigeruderte</i>			Eigenverantwortlich Rudern für <i>Freigeruderte</i>			Leistungs- gruppe* <i>Timm Kraus</i>			
09:00 Uhr											
09:30 Uhr											
10:00 Uhr											
10:30 Uhr											
11:00 Uhr								Klönschnack- rudern <i>Gunnar Lövenich</i>			
11:30 Uhr											
12:00 Uhr											
12:30 Uhr											
13:00 Uhr											
13:30 Uhr											
14:00 Uhr									Leistungs- gruppe* <i>Timm Kraus</i>		
14:30 Uhr											
15:00 Uhr											
15:30 Uhr											
16:00 Uhr	Kinder- & Jugend- gruppe <i>Bjarne Zielke</i>	Leistungs- gruppe* <i>Timm Kraus</i>	Kinder- & Jugend- gruppe <i>Bjarne Zielke</i>	Allg. Rudern <i>Hauschildt</i>	Leistungs- gruppe* <i>Timm Kraus</i>	Allg. Rudern <i>Hauschildt</i>		Kinder- & Jugend- gruppe <i>Bjarne Zielke</i>			
16:30 Uhr											
17:00 Uhr											
17:30 Uhr											
18:00 Uhr	Erwachsene <i>Damian Wriedt</i>			Erwachsene <i>Dagmar Mortzfeld</i>			Allg. Rudern <i>Hauschildt</i>	U23 & Erwach- sene <i>R. Horns</i>	Erwachsene <i>Damian Wriedt</i>		
18:30 Uhr											
19:00 Uhr											
19:30 Uhr											
20:00 Uhr											
20:30 Uhr											

Ansprechpartner: Sportwart (sportwart@segeberger-ruderclub.de)

*Diese Zeiten sind unter Vorbehalt und das Training erfolgt nur nach Absprache mit Timm