Gültig von 26.10.26 bis 18.04.27

Stand: 24.10.26

SRC Sportplan 2026/2027 Winter

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Uhr							**Leistungssport-gruppe** *Timm Kraus*	**Leistungssport-gruppe** *Timm Kraus*
09:30 Uhr								
10:00 Uhr								
10:30 Uhr								
11:00 Uhr								
11:30 Uhr								
12:00 Uhr								
12:30 Uhr								
13:00 Uhr								
13:30 Uhr								
14:00 Uhr							**Leistungssport-gruppe** *Timm Kraus*	**Leistungssport-gruppe** *Timm Kraus*
14:30 Uhr								
15:00 Uhr		**Leistungssport-gruppe** *Timm Kraus*						
15:30 Uhr								
16:00 Uhr			**Allg. Ergo-Training** *Hauschildt*					
16:30 Uhr								
17:00 Uhr	**Kinder- & Jugend-gruppe** *Bjarne Zielke*		**Kinder- & Jugend-gruppe** *Bjarne Zielke*	**All. Ergo.** *Hauschild*	**Leist.-sport-gruppe** *Timm Kraus*	**Kinder- & Jugend-gruppe** *Bjarne Zielke*		
17:30 Uhr								
18:00 Uhr				**U23 & Erwach-sene** *R. Horns*				
18:30 Uhr								
19:00 Uhr	**Allg. Ergo-Training** *Damian Wriedt*	**Allg. Ergo-Training** *Dagmar Mortzfeld*	**Allg. Ergo-Training** *Dagmar Mortzfeld*		**Hallen-sport*** *R. Haack*	**Allg. Ergo-Training** *Damian Wriedt*		
19:30 Uhr								
20:00 Uhr								
20:30 Uhr								

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

* Findet in der Gymnastik-Halle der Heinrich-Rantzau-Schule statt