

# RRV - Winterprogramm 2022/23

Start:	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag			
	Ergoraum	Krafraum	sonstiges	Ergoraum	Krafraum	sonstiges	Ergoraum	Krafraum	sonstiges	Ergoraum	Krafraum	sonstiges	Ergoraum	Krafraum	sonstiges	Ergoraum	Krafraum	sonstiges	Ergoraum	Krafraum	sonstiges	
09:00																						
09:30																						
10:00																	TG Andrea			TG Andrea		Kanu Ernst
10:30					TG Fritz																	
11:00						TG Masters Hanspeter								TG Masters Hanspeter								Winter- schwimmen
11:30																						Henryk
12:30																						
13:00																						
13:30																						
14:00	Schul- rudern Thomas/ Doreth	Schul- rudern Thomas/ Doreth												TG Andrea								Alig *3
14:30																						
15:00														TG Louisa	TG Andrea							
15:30																						
16:00																						
16:30	Andrea *2																					
17:00																						
17:30		TG Andrea																				
18:00			Jugend CFH																			
18:30	Zirkel *2																					
19:00																						
19:30		Zirkel Daniel																				
20:00			Schwim- men Hallenbad ab 19:45 Uhr Silka																			
20:30																						
21:00																						

Änderungen vorbehalten! Version: 06.11.22 a Änderungswünsche bitte an Bernd Letzte Änderung in lila

- Farbcode:**
- Feste Trainingsgruppen Leistungssport
  - Feste Trainingsgruppen Breitensport
  - Jugend (Clermont-F.-Halle / v.d.Tann)
  - Allgemeines Paddeln (Donau/Naab/...)
  - Schulrudern
  - Offene Breitensporttermine:
    - o Zirkeltraining
    - o Schwimmen im Hallenbad / Donau
    - o Team-Rowing (Ruderergometer)
    - o Yoga
    - o Krafttraining
    - o Gymnastik
    - o Allgemeines Rudern (Donau/Naab)

- Angebot:**
- TG Andrea
  - TG Louisa
  - TG Fritz
  - TG Masters
  - Jugend
  - Kanu
  - Schulrudern
  - Zirkel
  - Schwimmen
  - Winterschwimmen
  - Teamrowing
  - Yoga
  - Krafttraining
  - Gymnastik
  - Allg. Rudetermin
- Ansprechpartner\*in:**
- Andrea Rüttgers
  - Louisa Mössinger
  - Fritz Rothmüller
  - Hanspeter Kilger
  - Philipp Hager / Benedikt Grabmaier
  - Ernst Wurdack
  - Thomas Schweigert / Doreth Rothmüller
  - Daniel Baruth
  - Silka Roßmanith
  - Henryk Frenzel
  - Uwe Lingener
  - Diana Raiswich
  - Meike Owen-Dellith
  - Alfred Schönberger
  - Thomas Schweigert / Wolfgang Ibel

- [andrea@regensburger-ruderverein.de](mailto:andrea@regensburger-ruderverein.de)
- [moessinger.louisa@cmx.de](mailto:moessinger.louisa@cmx.de)
- [rothmueller@t-online.de](mailto:rothmueller@t-online.de)
- [ups.kilger@t-online.de](mailto:ups.kilger@t-online.de)
- [jugend@regensburger-ruderverein.de](mailto:jugend@regensburger-ruderverein.de)
- [kanu@regensburger-ruderverein.de](mailto:kanu@regensburger-ruderverein.de)
- [schulrudern@regensburger-ruderverein.de](mailto:schulrudern@regensburger-ruderverein.de)
- [daniel.baruth@web.de](mailto:daniel.baruth@web.de)
- [sfrro@web.de](mailto:sfrro@web.de)
- [henryk.frenzel@arcor.de](mailto:henryk.frenzel@arcor.de)
- [rrv.lingener@t-online.de](mailto:rrv.lingener@t-online.de)
- [Dikirilova@gmail.com](mailto:Dikirilova@gmail.com)
- [mitglieder@regensburger-ruderverein.de](mailto:mitglieder@regensburger-ruderverein.de)
- [alfred.schoenberger@kabelmail.de](mailto:alfred.schoenberger@kabelmail.de)
- [breitensport@regensburger-ruderverein.de](mailto:breitensport@regensburger-ruderverein.de)

\*3 = Allgem. Rudertreffen / ÜL spontan

\*2 = ca. 15-20 min Aufwärmen

\*2 = ca. 15-20 min Aufwärmen

\*1 = regelmäßige Zeitanpassung:  
ab 04.11. 15:00, ab 18.11. 14:30  
ab 02.12. 14:00 Uhr