

# Trainingszeiten/Raumbelugung Winter 2024/2025

Ansprechpartner

Vorstand Sport: Dr.Lars Komorowski

Trainer: Christian Wärmer

	BIS	VON	ORT																										
				09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30
Montag	Rudern		Breitensport Rudern (sofern eisfrei)																										
	RRC Kraft-Raum																				Masters W							Masters M	
	RRC Ergo-Raum																												
	RRC Rad-Raum																												
	RRC Club-Raum																												
	RAR Halle																	Kinder											
	LG Krafraum																					Fit in die Woche							
Dienstag	RRC Kraft-Raum																	Jugend 1.WKE											
	RRC Ergo-Raum																												
	RRC Rad-Raum																												
	LG Halle																				Jugend Breitensport								
Mittwoch	Rudern																												
	RRC Kraft-Raum																									Masters M			
	RRC Ergo-Raum																				Masters M	Ergo-Team-Rowing							
	RRC Rad-Raum																												
	RRC Clubraum																												
	Aquasiwa																												
	RAR Halle																												
GS Halle																					Volleyball								
Donnerstag	Rudern		Breitensport Rudern (sofern eisfrei)																										
	RRC Kraft-Raum																												
	RRC Ergo-Raum																												
	RRC Rad-Raum																												
	RRC Club-Raum																												
Freitag	RRC Kraft-Raum																	Jugend 1.WKE											
	RRC Ergo-Raum																												
	RRC Rad-Raum																												
	RRC Clubraum																												
Sonntag	Rudern		Breitensport Rudern (sofern eisfrei)																										
	RRC Kraft-Raum																												
	RRC Ergo-Raum																												
	RRC Rad-Raum																												
	RRC Club-Raum																												
Sonntag	Rudern																												
	RRC Kraft-Raum																												
	RRC Ergo-Raum																												
	RRC Rad-Raum																												
	RRC Club-Raum																												

Kinder	Holger Zimmermann	0171-2746316
Jugend Leistungssport	Christian Wärmer	0176-24794146
Jugend Breitensport	Tobias Westermann	RRC-APP-Chat
Masters M	Ulf Machwitz	<a href="mailto:ulf.machwitz@rrc-online.de">ulf.machwitz@rrc-online.de</a>
Masters W	Antonia Altena	
Masters/Breitensport mit Trainer Rudern/Ergo	Lingolf von Lingelsheim	0176-48789825
Breitensport Rudern	Robin Friedrich	0177-5716289
Fit in die Woche (Kraft/Stabi)	Annette Kodal	RRC-APP-Chat
Team-Rowing	Arne von Drathen	RRC-APP-Chat
Volleyball	Melanie Oldenburg	<a href="mailto:presse@rrc-online.de">presse@rrc-online.de</a>

Alle weiß gebliebenen Zeiträume sind für den Individualsport nutzbar.

Es werden zusätzliche Termine im Rahem der Aktionsmonaten geben. (Nov-Geräteeinführung, Dez-Laufgruppe, Jan-Ergochallenge, ...)

Hierüber bitte über den Kalender auf der Homepage informieren.