

Rudertermine / Wintertraining (ab 30.10.2024)

Kinder & Jugendliche - Breiten- + Wettkampfsport				
Mo	16:00 - 18:00	BS + WS	Fitness und Ballsport (Karlhorst-Schule)	Martin Linnartz, Maike Seesemann, Christina Heuer, Lennox Leisering, (uebungsleiter@luebecker-ruderklub.de, jugendwartin@luebecker-frauen-ruderklub.de)
Mi	15:30 - 17:00	BS + WS	Fitness, Ergo, Laufen (Kraftraum)	
Fr	16:00 - 18:00	BS + WS	Ballsport und Spiele (Katharineum)	
Sa	10:00 - 12:00	BS + WS	Rudern	
Junioren & Juniorinnen - Leistungssport				
Mo	16:30 - 18:30		Krafttraining / Ergo (Kraftraum)	Freya Glenewinkel, Leonhard Tanneberg (trainer@luebecker-ruderklub.de)
Di	16:30 - 18:30		Krafttraining / Ergo (Kraftraum)	
Mi	17:00 - 18:30		Krafttraining / Ergo (Kraftraum)	
Do	16:30 - 18:30		Krafttraining / Ergo (Kraftraum)	
Fr	16:30 - 18:30		Krafttraining / Ergo (Kraftraum)	
Sa	10:00 - 12:00		Rudern oder Indoortraining (Kraftraum)	
Sa	14:00 - 16:00		Rudern oder Indoortraining (Kraftraum)	
Studis /junge Erwachsene				
Mo	18:30 - 21:30	LFRK/LRK	Training (Kraftraum)	Lisa Marie Nacke, Thorge Westphal
So	10:00 - 12:00	LFRK/LRK	Rudern	
Sa	14:00			
Erwachsene				
Mo	16:00 - 18:00	LFRK	Yoga (Volleringzimmer)	Heike Giebel
Di	18:30 - 20:00	LFRK/LRK	Gymnastik (Kraftraum)	Christine Buschmann
Mi	18:30 - 21:30	LRK	Laufen bzw. Ergo (Kraftraum)	
Do	09:30 - 11:30	LRK	Sport/Gymnastik (Kraftraum)	Gerhard Dietrichs
Do	18:30 - 21:30	LFRK	Laufen, Ergo, ab 19:00 ZIRKEL (Kraftraum)	Maj-Britt Borchardt
Sa	14:00 - 15:30	LRK	Rudern oder Laufen	
Sa	14:00 - 15:30	LFRK	Rudern (jeden 2. + 4. Samstag im Monat)	Margret Schedeit
So	10:00 - 12:00	LRK/LRFK	Rudern, Laufen, Fitness, Ergo (Kraftraum)	
Marli				
Di	08:00 -10:00		Fitness, Ergo (Kraftraum)	Kontakt: Renate Heine, N. Ohlenberg
Sana/Sport mit Krebs				
Mi	14:00 - 15:30		Fitness, Ergo (Kraftraum)	Kontakt: Jan Dalitz, Gesine Walter