

WINTER - TRAININGSZEITEN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						10 – 12 <u>Wilde Hassianer</u> Drachenboot /Lahn
					14:00 – 17:00 <u>Allg.</u> <u>Rudertraining</u> Rudern / Lahn	
16:00 – 17:45 <u>Junioren</u> Rudern/Kraftraum		16:00 – 17:45 <u>Junioren</u> Rudern/Kraftraum		18:00 – 19:30 <u>Junioren</u> Herderschule (Halle B)		
18:00 – 21:00 <u>Drachenboot</u> (Frauen) Kraftraum	18:00 – 19:45 <u>Breitensport</u> Rudern/Kraftraum	18:00 – 21:00 <u>Drachenboot</u> (Männer) Kraftraum	18:00 – 19:45 <u>Breitensport</u> Rudern/Kraftraum	19:30 – 21:00 <u>Breitensport</u> Herderschule (Halle B)		

Zu den angegebenen Zeiten haben die Trainingsgruppen vorrangigen Zugriff auf das Bootsmaterial und den Kraftraum.

Damit für uns alle das Training möglichst angenehm ist, bitte wir darauf zu achten, dass nach dem Training, der Raum aufgeräumt, die Geräte gereinigt und der Boden durchgefegt wird. Dort wo möglich bitte beim Training Handtücher unterlegen, damit man sich nicht in den Schweiß der Vorgänger legen muss. Veränderungen an den Geräten - das Entfernen von Stellschrauben und ähnlichem - sind unbedingt zu unterlassen.

Gültig ab 01.12.2022
– Vorstand RC Hassia –