

Sportplan des Segeberger Ruderclub Winter 2023/24

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:00 Uhr								
08:30 Uhr								
09:00 Uhr		Allg. Rudern für Freigeruderte <i>eigenverantwortlich</i>		Allg. Rudern für Freigeruderte <i>eigenverantwortlich</i>			Leistungssport <i>Timm Kraus</i>	
09:30 Uhr								Allg. Rudern für Freigeruderte <i>eigenverantwortlich</i>
10:00 Uhr								
10:30 Uhr								
11:00 Uhr							Allg. Rudern für Freigeruderte <i>eigenverantwortlich</i>	
11:30 Uhr								
12:00 Uhr						Erwachsene <i>Gunnar Lövenich</i> <i>Zara Hemmer</i>		
12:30 Uhr								
13:00 Uhr								
13:30 Uhr								
14:00 Uhr								
14:30 Uhr								
15:00 Uhr								
15:30 Uhr								
16:00 Uhr		Leistungssport <i>Ben Westphal</i>	Allg. Rudern <i>Hauschildt</i>	Leistungssport <i>Timm Kraus</i>	Allg. Rudern <i>Hauschildt</i>	Kinder- und Jugendgruppe <i>Robin Horns</i> Kreissporthalle		
16:30 Uhr								
17:00 Uhr	Kinder- und Jugendgruppe <i>Robin Horns</i>		Kinder- und Jugendgruppe <i>Bjarne Zielke</i>					
17:30 Uhr								
18:00 Uhr		Krafttraining <i>Gunnar Lövenich</i>				Erwachsene <i>Jürgen Mortzfeld</i> <i>Peter Jürgensen</i>		
18:30 Uhr								
19:00 Uhr	A/B- Senioren und Masters <i>Robin Horns</i>			Erwachsene <i>Dagmar Mortzfeld</i>	Hallensport <i>Romi Haack</i> Franz-Claudius-Schule			
19:30 Uhr								
20:00 Uhr								
20:30 Uhr								

Ansprechpartner: Christoph Bubert (christoph.bubert@segeberger-ruderclub.de)

Eingetragene Trainingsgruppen haben ein Vorrecht auf die Benutzung der Boote nach dem Bootsbenutzungsplan!

Übungsleiter im Segeberger Ruderclub von 1926 e.V.

Kinder- und Jugendliche

Robin Horns
robin.horns@segeberger-ruderclub.de

Bjarne Zielke
bjarne.zielke@segeberger-ruderclub.de

Senioren und Masters

Robin Horns
robin.horns@segeberger-ruderclub.de

Peter Jürgensen
pet4ju@gmx.de

Sportwart

Christoph Bubert
christoph.bubert@segeberger-ruderclub.de

Erwachsene

allg. Rudern

Maren & Joachim Hauschildt
maren.hauschildt@gmx.net
joachim.hauschildt@gmx.de

Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene

Jürgen Mortzfeld
juergen-mortzfeld@t-online.de

Dagmar Mortzfeld
dagmar.mortzfeld@segeberger-ruderclub.de

Gunnar Lövenich
gunnarloevenich@aol.de

Peter Jürgensen
pet4ju@gmx.de