



	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruder für Frauen (Kategorie Fitnessrudern) ab Juni 08:00 Uhr							
Eugen Kopp	08:30 Uhr		08:30 Uhr				
Freizeitrudern							
Selbst organisiert	17:30 Uhr		17:30 Uhr				
Fitnessrudern, Kategorie 1 & 2 (Samstags nur nach Absprache) bis Ende April 18:00							
Günter Waldinger & Özkan Akemlek		18:30 Uhr		18:30 Uhr			
Masterrudern							
Uli Ahner	08:30 Uhr	18:00 Uhr		08:30 Uhr			
Rudern mit Schwerpunkt Technik für Frauen							
Ruth Hümmer			18:00 Uhr		17:00 Uhr		
Intervalle und Technik für ambitionierte Breitensportler							
Martin Kling	18:00 Uhr						
Allgemeines Rudern, alle Kategorien (ab Juni auch 08.30 bzw. 08:00 Uhr)							09:00Uhr

Rudergruppen im Breitensport

Einteilung in Kategorien nach Trainingsintensität

Freizeitrudern:

Ruderstrecke zwischen 10 und 15 km, reine Ruderzeit 1 bis 1,5 h, Schlagzahl: 17 – 20 1/min

Voraussetzung: Abgeschlossener Ruderkurs

Fitnessrudern Kategorie 1&2 :

Kategorie 1: Ruderstrecke zwischen 10 und 15 km, Kategorie 2: Ruderstrecke zwischen 15 und 20 km

Intervalltraining, Technikeinheiten mit ausgebildetem C-Trainer, Rudern in anspruchsvolleren Booten

Voraussetzung: Abgeschlossener Ruderkurs (Kategorie 1) + 1ne aktive Saison für Kategorie 2

Masterrudern:

Ruderstrecke 10 bis 12 km, reine Ruderzeit 1 bis 1,5 h

Rudergruppen im Breitensport

Einteilung in Kategorien nach Trainingsintensität

Intervalle und Technik für ambitionierte Breitensportler

Ruderstrecke 10 bis 12 km, Intervalltraining, Technikeinheiten

Rudern mit Schwerpunkt Technik für Frauen

Reine Ruderzeit 60 min, spezielles Techniktraining mit dem Ziel: „Heranführen an das sportliche Rudern“
Voraussetzung: Abgeschlossener Ruderkurs + 1ne aktive Saison

Allgemeine Info:

Die angegebenen Termine und Uhrzeiten können nach Absprache mit dem Betreuer witterungs- und tageslichtbedingt geändert werden. Ist nichts anderes abgesprochen, sollten Sie sich zu den angegebenen Uhrzeiten **„ruderfertig“** am Bootshaus efinden.