



# Bremerhavener Ruder Verein v.1889 e.V.

# Sommer - Übungsplan 2009

**Am Sa. & So "RUDERN NACH VEREINBARUNG"** Fahrtenbuch Eintragungen nicht vergessen !!!

Kraftraumbenutzung nur wenn Übungsleiter mit Schlüssel anwesend. Ergometer & Kraftraum Nutzung Eintragung in Benutzermappe nicht vergessen !!

**Wer die noch freien Felder belegen oder Änderungen haben möchte, bitte Info an Dirk Peterson !!**

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag	Sonntag		
Zeit	Ruder- becken	Ruder- betrieb	Schul- rudern	Ruder- becken	Ruder- betrieb	Schul- rudern	Ruder- becken	Ruder- betrieb	Schul- rudern	Ruder- becken	Ruder- betrieb	Schul- rudern	Ruder- becken	Ruder- betrieb	Schul- rudern	Allgem. Ruderbetrieb	Allgem. Ruderbetrieb		
08.00 - 10.00	Lloyd Gymn.		Lloyd Gymn.	Lloyd Gymn.		Lloyd Gymn.				Lloyd Gymn.		Lloyd Gymn.				Frei vereinbarte Übungsstd. mit Trainer oder Übungsleiter und Regatten	Frei vereinbarte Gruppen- und Wanderfahrten	Frei vereinbarte Übungsstd. mit Trainer oder Übungsleiter und Regatten	Frei vereinbarte Gruppen- und Wanderfahrten
10.00 - 10.30	Goltermann			CvO Gymn.		CvO Gymn.	BRV		CvO Gymn.	BRV		CvO Gymn.	Goltermann						
10.30 - 11.00	Goltermann			CvO Gymn.		CvO Gymn.	BRV		CvO Gymn.	BRV		CvO Gymn.	BRV		CvO Gymn.				
11.00 - 11.30	BRV			Flenker		CvO Gymn.	BRV		CvO Gymn.	BRV		CvO Gymn.	BRV		CvO Gymn.				
11.30 - 12.00	BRV			Flenker		CvO Gymn.	BRV		CvO Gymn.	BRV		CvO Gymn.	BRV		CvO Gymn.				
12.00 - 12.30				BRV		GBS I & II	CvO Gymn.		CvO Gymn.	Lloyd Gymn.		Lloyd Gymn.	Lloyd Gymn.		Lloyd Gymn.				
12.30 - 13.00						GBS I & II	CvO Gymn.		CvO Gymn.	Lloyd Gymn.		Lloyd Gymn.	Lloyd Gymn.		Lloyd Gymn.				
13.00 - 13.30						GBS I & II	CvO Gymn.		CvO Gymn.	Lloyd Gymn.		Lloyd Gymn.	Lloyd Gymn.		Lloyd Gymn.				
13.30 - 14.00	GW		GW	GBS GW		GBS GW			CvO Gymn.	Lloyd Gymn.		Lloyd Gymn.	KLA Bhv		KLA Bhv				
14.00 - 14.30	GW		GW	GBS GW		GBS GW			CvO Gymn.	Lloyd Gymn.		Lloyd Gymn.	KLA Bhv		KLA Bhv				

**BRV - Senioren / Seniorinnen**

**BHV - Schulen & Gymn. Wesermünde (GW am Di. nur schuleigene Boote)**

Bremerhavener RuderVerein v. 1889 e.V. Sommer - Übungsplan 2009																	Änd. Bitte an D.Peterson geben	
Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag	Sonntag	
	Ruder- becken	Ruder- betrieb	Schul- rudern	Ruder- becken	Ruder- betrieb	Schul- rudern	Ruder- becken	Ruder- betrieb	Schul- rudern	Ruder- becken	Ruder- betrieb	Schul- rudern	Ruder- becken	Ruder- betrieb	Schul- rudern	Allgem. Ruderbetrieb	Allgem. Ruderbetrieb	
14.30 - 15.00	GW		GW	WRS & GW		WRS & GW	CvO Gymn.		CvO Gymn.	Lloyd Gymn.		Lloyd Gymn.	KLA BHV		KLA BHV	Frei vereinbarte Übungsstd. mit Trainer oder Übungsleiter und Regatten	Frei vereinbarte Übungsstd. mit Trainer oder Übungsleiter und Regatten	
15.00 - 15.30	GW		GW	WRS & GW		WRS & GW	CvO Gymn.		CvO Gymn.	Lloyd Gymn.		Lloyd Gymn.	KLA BHV		KLA BHV			
15.30 - 16.00	GW	ARB & TN	GW	WRS & GW		WRS & GW	CvO Gymn.	ARB & TN	CvO Gymn.	Lloyd Gymn.		Lloyd Gymn.	ARB & TN	ARB & TN	KLA BHV			
16.00 - 16.30	ARB & TN	ARB & TN	GW	S	S		ARB & TN	ARB & TN					ARB & TN	ARB & TN				
16.30 - 17.00	ARB & TN	ARB & TN	GW	S	S		ARB & TN	ARB & TN					ARB & TN	ARB & TN				
17.00 - 17.30	ARB & TN	ARB & TN		AH m. Hencken	AH			ARB & TN			AH m. Mauer		ARB & TN	ARB & TN				
17.30 - 18.00	ARB & TN	ARB & TN		AH m. Hencken	AH			AH m. Hencken			AH m. Mauer			S m.Reekmanns				
18.00 - 18.30				AH m. Kratz	AH			AH			AH m. Mauer			S m.Reekmanns				
18.30 - 19.00				AH m. Kratz	M & B.		Z	Z		M & B	M & B.			S m.Reekmanns				
19.00 - 19.30				M & B	M & B.		Z	Z		M & B	M & B.							
19.30 - 20.00				M & B	M & B.		Z	Z		M & B	M & B.							
20.00 - 20.30				M & B	M & B.		Z	Z		M & B	M & B.							
20.30 - 21.00				M & B	M & B.					M & B	M & B.							

AH = Senioren

S = Senorinnen

M & B = Masters & Breitensport

Z = ZKR Gerlach

ARB & TN = allgem. Ruderbetr. Training Nachwuchs m. Swaantje / Joos      BHV - Schulen & Gymn. Wesermünde (GW Di. nur schuleigene Boote)