Sitemap Impressum instagram beiträge downloaden	
Citeriap impressuri instagram betrage downloaden	

Rudern Kalender 2025

Rudern Schnupperrudern Schnuppertraining im Winter Trainingsplan im Winter

-Schule Laufstrecke

Home > Rudern > Trainingsplan im Winter Trainingsplan im Winter nach den Herbsferien bis zu

Copyright ©2015 RC Amicitia Bad Hersfeld e.V. Powered by Contrexx® Software



Dienstag:

16:00-17:45 Uhr

Krafttraining

(Johannes)

Lauf und Ergometer

(Artjom)

16:00 - 17:00

Mittwoch:

Ergometer Training

(Johannes)

16:00 Uhr- ca.17:00 Uhr

Donnerstag:

Krafttraining Erwachsene

17:00-18:30 Uhr

Nach vorheriger Anmeldung bei Dimitri/Artjom

Freitag:

Training in der Sporthalle.

(Artjom)

17:00 Uhr -18:30 Uhr

Dimitri: 0178 1444551
Artjom: 01520 4002470
Johannes: 0172 1346094