



Tag	Uhrzeit	Ort	Training	Trainer- und Trainerinnen/
Montag	18:00 -20:00	TRV	<b>Offener Rudertreff „Ruder-Flow“</b> alle Alters- und Leistungsklassen nach dem Anfängertraining	<i>Nur teilweise mit Trainer/in</i>
Dienstag	17:45 -20:00	TRV	<b>Jugendtraining*</b> Altersklasse 11 bis 18 Jahre	Bettina Steinert
Mittwoch	18:00 - 20:00	TRV	<b>Training für Fortgeschrittene*</b> alle Alters- und Leistungsklassen nach dem Anfängertraining	Karin Meindl Ina Haass
Donnerstag	17:45 - 20:00	TRV	<b>Einsteigertraining*</b> Anfänger der Saison 2025	Liane Löser
Donnerstag	20:45 - 22:00	TRV	<b>Yoga**</b> , nach verbindlicher Anmeldung für 3er bis 6er Block, extra Kursgebühr	Mahendra Munisamy
Freitag	8:00 -10:00	TRV	<b>Offenes Training - „Damen“</b> Für alle Damen nach dem Anfängertraining	Ina Haass
Freitag	10:00 - 12:00	TRV	<b>Einsteigertraining*</b> Anfänger aus der Saison 2025	Ina Haass
Samstag	8:00 -10:00	TRV	<b>Skiff-Training*</b> Vorbereitung und Einstieg nach dem Anfänger- bzw. Techniktraining	Karlheinz Neukam
Samstag	10:00 -12:00	TRV	<b>Techniktraining für Fortgeschrittene*</b> alle Alters- und Leistungsklassen nach dem Anfängertraining	Karlheinz Neukam
Sonntag	09:00	TRV	<b>Rudertreff für Alle (ohne Trainer)</b> alle Alters- und Leistungsklassen nach dem Anfängertraining	

\*Bei schlechtem Wetter: Ergo-Training im Vereinsheim

\*\* bei Interesse an einer Schnupperstunde Yoga, bitte Nachricht an [rudern@tutzinger-ruderverein.de](mailto:rudern@tutzinger-ruderverein.de) senden.

Um Engpässe bei Booten und Staus am Steg zu vermeiden, beachtet bitte folgenden Hinweis für das **FREIE RUDERN**:

Das FREIE RUDERN ist auf die Boote beschränkt, die nach Trainingsbeginn zur Verfügung stehen. Falls ihr raus geht, bitte haltet den Steg zu den Trainingszeiten (Anfang und Ende) frei. Und falls Boote vor dem Training ausgecheckt werden, dann achtet bitte darauf, dass ihr rechtzeitig vor dem Training zurück seid 😊



**Es gelten die jeweils aktuellen Trainingstermine in der Spond-App!**

Bitte rechtzeitig an- und wenn nötig auch wieder abmelden, damit die Trainer und Trainerinnen entsprechend planen können.