



Ratsgymnasium Osnabrück - Ruderriege -



Hans- Böckler-Str. 12, 49074 Osnabrück
 Telefon: 0541/323-4383 Fax: 0541/323-2706
 Hartwig Ahrens, Marcus Funke und Harro Lehmann
 Ruderprotektoren der Ruderriege des Ratsgymnasiums Osnabrück

Trainingszeiten von den Herbstferien 2015 bis voraussichtlich zu den Osterferien 2016

Zeit (h)	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag						
	Ahr	Le	Fnk	Ahr	Le	Fnk	Ahr	Le	Fnk	Ahr	Le	Fnk	Ahr	Le	Fnk	Ahr	Le	Fnk	Ahr	Le	Fnk				
08.00-10.00																									
10.00-12.00																		BoHa Tr *6	BoHa Tr *6						
13.30-15.30					Kr Tr *1		SWH PU *3	STM*2	SWH RA*4	Kr Tr*5			SWH RA*4	BoHa Tr *6	SWH Tr*1										
15.30-17.30									SWH Tr*1	Kr Tr*5					SWH Tr*1										
17.30-19.30																									
19.30-22.00						Kr Tr *1						Kr Tr *1													

Erklärung:

*1 = Trainingszeit für Trainingsmannschaften im Kraftraum (Kr Tr)
*2 = Steuermannslehrgang 13.30 bis 14.30 im B 146 (STM)
*3 = Profilunterricht in der Schlosswallhalle (SWH PU)
*4 = Rudertraining für alle (SWH RA)
*5 = Trainingszeit für Trainingsmannschaften im Kraftraum (Kr Tr) von 14.45 bis 16.15 Uhr (Kr Tr)
*6 = Trainingszeit für Trainingsmannschaften am Bootshaus in Eversburg (BoHa Tr)

Ansprechpartner:

Ahr	= Herr Ahrens
Le	= Herr Lehmann
Fnk	= Herr Funke