

**Die GermaniaWoche - Fitness und Bewegung für alle // Wintersaison 2018/9 Oktober bis März**

	Halle	Kraftraum	Rudern Rhein	Rudern Hafen	Sonstiges
<b>Montag</b>					
15:00-18:30 Uhr	U17/19/23 Trainingsabteilung	U17/19/23 Trainingsabteilung			
18:45-20:00 Uhr	Team-Rowing Kurs 1				
20:00-21:00 Uhr	Funktionsgymnastik mit Norbert				
<b>Dienstag</b>					
10:00-11:00 Uhr	Rückengymnastik mit Jan				
17:00-19:00 Uhr	U17 Jugend- und Trainingsabteilung	U17 Jugend- und Trainingsabteilung		U19/23 Trainingsabteilung	
19:00-21:00 Uhr	Masters				
<b>Mittwoch</b>					
15:00-18:00 Uhr	U17/19/23 Trainingsabteilung	U17/19/23 Trainingsabteilung			
18:30-19:45 Uhr	Team Rowing Kurs 2				
18:00-19:00 Uhr					Lauftreff Deichrunde (Club)
<b>Donnerstag</b>					
19:00-20:15 Uhr	Team Rowing Kurs 3				
15:00-19:00 Uhr				U17/19/23 Trainingsabteilung	
19:00-20:00 Uhr		Masters			
<b>Freitag</b>					
17:00-19:00 Uhr	U17/19/23 Jugend- und Trainingsabteilung	U17/19/23 Jugend- und Trainingsabteilung			
<b>Samstag</b>					
09:00-11:00 Uhr				Probetraining U15/17/19 (nur nach Absprache)	
09:00-11:00 Uhr				U17/19/23 Trainingsabteilung	
11:00-13:00 Uhr				U17 Jugend- und Trainingsabteilung	
13:00-15:00 Uhr				U17/19/23 Trainingsabteilung	
14:00-18:00 Uhr			Rheinrudern		
14:30-17:00 Uhr				Masters	
<b>Sonntag</b>					
09:00-11:00 Uhr				U17/19/23 Trainingsabteilung	
09:30-14:00 Uhr			Rheinrudern		
11:00-13:00 Uhr				U17Jugendabteilung	
11:00-14:00 Uhr				Masters	

Zeitraum: 30.09.2018-31.03.2019

Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten. Individualtrainings der Leistungssportler sind nicht berücksichtigt und können zu jeder Zeit ausserhalb der vorgenannten Termine stattfinden.



**RUDERCLUB GERMANIA  
DÜSSELDORF 1904 e.V.**

Postfach 250107  
40093 Düsseldorf

**Halle, Kraftraum, Rudern  
Rhein**

Bootshaus  
Düsseldorf - Hamm  
Am Sandacker 43

**Rudern Hafen**

Trainingszentrum  
Düsseldorf - Medienhafen  
Kesselstraße 13