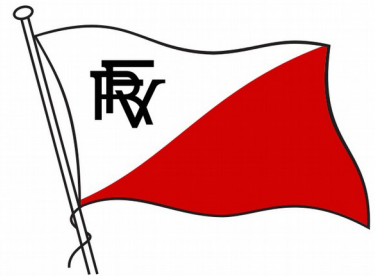


Friedrichshagener Ruderverein e. V.

Hahns Mühle 12
12587 Berlin - Friedrichshagen

Telefon: 030 - 645 19 79
E-Mail: info@f-r-v.de
Internet: www.f-r-v.de



Aktuelle Trainingsangebote in der Wintersaison 2017/2018

Tag	Uhrzeit	Aktivität	Ansprechpartner
Montag	16:30 – 17:30	Training für Kinder (Bundeswettbewerb) im FRV Bootshaus	Sebastian Klötzer
	17:00 Uhr	Joga im großen Saal	Paul Jeffka
	17:30 – 19:30	Training für Junioren im FRV Bootshaus	Sebastian Klötzer/ Vanessa Wuttig
	18:00 Uhr	Tischtennis für Erwachsene im großen Saal	N.N.
	19:00 Uhr	Ruderkasten beim SCBG	Wido Widlewski
Dienstag	10:00 Uhr	offene Rudergruppe (ganzjährig)	Harald Hansen
	16:00 – 17:30	Training für Kinder (Anfänger, Kinder, BW-Kinder), Tischtennis	Sebastian Klötzer / Anke Michalski
	17:30 – 19:30	Training für Junioren Im FRV Bootshaus	Sebastian Klötzer
	18:00 Uhr	Tischtennis für Erwachsene im großen Saal	N.N.
Mittwoch	18:00 Uhr	Sport und Gymnastik in der Sporthalle (Bruno-Wille-Str, 37, 12587 Berlin)	Dirk Tietze
	20:00 Uhr	Ruderergometer in der FRV Bootshalle	Wido Widlewski
Donnerstag	17:30 – 19:30	Training für Junioren im FRV Bootshaus	Sebastian Klötzer
Freitag	10:00 Uhr	Ruderkasten beim SCBG	Kerstin Schmidt
	16:00 – 17:30	Training für Kinder in der Sporthalle (Peter-Hille-Str. 118, 12587 Berlin)	Anke Michalski
	17:30 – 19:30	Training für Junioren im FRV Bootshaus	Sebastian Klötzer/ Vanessa Wuttig
	19:00 Uhr	Sport und Basketball in der Sporthalle (Aßmannstr. 11, 12587 Berlin)	Wido Widlewski
Samstag	10:00 Uhr	Ausfahrt / Krafttraining / Fitness	N.N.
	10:00 – 12:00	Training für Junioren im FRV Bootshaus	Sebastian Klötzer
Sonntag	nach Absprache	Krafttraining	N.N.

Stand: 23.10.2017