

# Ruderclub Vilshofen - Ruder- und Trainingszeiten - Stand 11.2025

| Uhrzeit   | Montag    |                         | Dienstag |           | Mittwoch                                                    |           | Donnerstag                  | Freitag                | Samstag               |          | Sonntag      |
|-----------|-----------|-------------------------|----------|-----------|-------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------|------------------------|-----------------------|----------|--------------|
| 8:00 Uhr  |           |                         |          |           |                                                             |           |                             |                        |                       |          |              |
| 9:00 Uhr  |           |                         |          |           |                                                             |           |                             |                        |                       |          |              |
| 10:00 Uhr |           |                         |          |           |                                                             |           |                             |                        | Training              | Training | Breitensport |
| 11:00 Uhr |           |                         |          |           |                                                             |           |                             |                        | Rennsport             | Jugend   | Rudern       |
| 12:00 Uhr |           |                         |          |           |                                                             |           |                             |                        |                       |          |              |
| 13:00 Uhr |           |                         |          |           |                                                             |           |                             | Training               |                       |          |              |
| 14:00 Uhr |           |                         |          |           |                                                             |           |                             | Rennsport<br>13:30 Uhr |                       |          |              |
| 15:00 Uhr |           |                         |          |           | Feldenkrais<br>15:30 Uhr<br>Ab 10.12.25<br>jede<br>2. Woche |           |                             |                        |                       |          |              |
| 16:00 Uhr |           |                         |          |           |                                                             |           |                             |                        | Breitensport          |          |              |
| 17:00 Uhr | Training  |                         | Training |           |                                                             | Training  |                             |                        | Ergometer<br>Training |          |              |
| 18:00 Uhr | Rennsport | Hallen<br>Training      | Jugend   | Nacht     |                                                             | Rennsport | Hallen<br>Training          |                        |                       |          |              |
| 19:00 Uhr |           |                         |          | Wanderung |                                                             |           |                             |                        |                       |          |              |
| 20:00 Uhr |           | Gymnastik<br>Kräftigung |          |           |                                                             |           | Athletik<br>Kraft<br>Spiele |                        |                       |          |              |
| 21:00 Uhr |           |                         |          |           |                                                             |           |                             |                        |                       |          |              |

Hallentraining in der Turnhalle A des Gymnasiums Vilshofen -> Das reguläre Hallentraining endet in der Regel um 19:30 Uhr.

-> Die Halle kann danach aber gerne durch weitere Gruppen bis 21:00 Uhr genutzt werden.

Bei Fragen: Christoph Renholzberger 0175 213 8087