

Wochenplan Starnberg Ergo Saal – Winter 2025/26

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Samstag	Sonntag
08:00h								
10:00h							Rudern/Ergo Junioren 9:00-11:00 David / Andreas	Rudern/Ergo Junioren 9:00-11:00 David / Andreas
12:00h							Rudern/Ergo Kinder 11:15-13:00 Justus / Jonas	
16:00h								
18:00h			Ergo Junioren 17:45-19:45 David / Andreas	Ergo Junioren 17:45-19:45 David / Andreas	Ergo Breitensport 18:30-20:00 Ruth B.		Rudern/Ergo Junioren 14:00-16:00 David / Andreas	
20:00h	Ergo Professoren 19:30-21.00 J. Bischoff	Ergo Munich 8 19:00-20:30 Amadé / Friederike		Ergo Masters 19:30-21:00 Friederike				
22:00h	Zu den genannten Zeiten haben die angegebenen Gruppen Priorität. Freie Ergos können nach Absprache mit den jeweiligen Trainern genutzt werden.							

Wochenplan Starnberg Kraftraum – Winter 2025/26

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Samstag	Sonntag
08:00h							08:00h	
10:00h							10:00h	
12:00h							12:00h	
14:00h							14:00h	
16:00h							16:00h	
18:00h		Damen Kraftraining 16:30-18:30 Ruth B.	Kraft Junioren 17:45-19:45 David / Andreas	Kraft Junioren 17:45-19:45 David / Andreas	Kraft Junioren Leistungssport 17:45-19:45 David		18:00h	
20:00h		Kraft Munich 8 19:00-20:30 Amadé / Friederike	Kraft Masters 19:30-21:00 Friederike					
22:00h	Zu den genannten Zeiten haben die angegebenen Gruppen Priorität.							

Trainingszeiten Kinder – Winter 2025/26

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Samstag	Sonntag
08:00h								
10:00h								
12:00h							Rudern/Ergo Kinder 11:15-13:00 Justus / Jonas	
14:00h								
16:00h								
18:00h	Halle Starnberg Kinder 17:30-19:30 Justus / Jonas		MRSV Kinder 17:45-19:00 Justus / Jonas		Halle Starnberg Kinder / Nachwuchs 16:00-17:30 Justus / Jonas			
20:00h								
22:00h								

Trainingszeiten Junioren – Winter 2025/26

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00h							
10:00h						Rudern/Ergo Junioren 9:00-11:00 David / Andreas	Rudern/Ergo Junioren 9:00-11:00 David / Andreas
12:00h							
14:00h							
16:00h						Rudern/Ergo Junioren 14:00-16:00 David / Andreas	
18:00h		Hallo KHG Junioren 18:00-20:00 Andreas	Ergo / Kraft Junioren 17:45-19:45 David / Andreas	Ergo / Kraft Junioren 17:45-19:45 David / Andreas	Kraft Junioren Leistungssport 17:45-19:45 David		
20:00h							
22:00h							

Trainingsangebot Senioren/Masters/Breitensport

Winter 2025/26



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00h							
10:00h						Rudern Masters Starnberg 8:30-11:00 H. Rembold	
12:00h			Altherren-Rudern 10:00-12:00 Ennes A. / Hubert F.			Rudern Munich8 LZM 9:00-11:00	Rudern Munich8 LZM 10:00-12:00
14:00h						Techniktraining Starnberg 11:15-13:00 Polly / Imke / Christian / Michael	
16:00h					Offenes Rudern 15:00-17:00 Uli Guhl		Rudern Masters LZM 12:30-14:00 Friederike
18:00h		Damen Krafttraining 16:30-18:30 Ruth B.					
20:00h	Ergo Professoren 19:30-21:00 J. Bischoff	Ergo/Kraft Munich 8 19:00-20:30 Amadé / Friederike	Ergo Virtuell 17:55-19:00 Hans Weytje	Ergo Masters Virtuell 19:00-20:00 Birgit / Michael	Kraft Munich 8 LZM 19:00-20:30 Amadé / Friederike		
22:00h			Kraft Masters 19:30-21:00 Friederike	Ergo Masters 19:30-21:00 Friederike	Ergo Breitensport 18:30-20:00 Ruth B.		

Trainingsangebot Senioren/Masters/Breitensport

Winter 2025/26



INDOOR – Kraft- und Ergotraining

Ergo Professoren Mo 19:30-21:00	Ansprechpartner: J. Bischoff
Damen Krafttraining Mo 16:30-18:30	Krafttraining für Damen , Fokus "ambitionierte" Breitensportlerinnen. Training nach Programm (kein "freies" Training). Anmeldung in Crewman unbedingt erforderlich (Plätze beschränkt). Ansprechpartnerin: Ruth Bürckstümmer
Ergo/Kraft Munich 8 Di 19:00-20:30	Training der Senioren-Mannschaft von MRC/RGM. Ansprechpartner: Amadé Wagner / Friederike Winter
Ergo Virtuell Mi 17:55-19:00	Virtuelles Ergotraining (über Zoom-Link am Ergo zu Hause) nach Programm. Anmeldung und Zoom-Link über Crewman verfügbar. Ansprechpartner: Hans Weytjens
Ergo Masters Virtuell Do 19:00-20:00	Virtuelles Ergotraining (über Zoom-Link am Ergo zu Hause) nach Programm, gemeinsam mit Masters Ergo-Training am MRC. Anmeldung und Zoom-Link über Crewman verfügbar. Ansprechpartner: Birgit Hassler / Michael Eineder
Ergo / Kraft Masters Kraft: Mi 19:30-21:00 Ergo: Do 19:30-21:00	Kraft- und Ergotraining nach Programm. Offen für alle, als Vorbereitung für Masters-Regatten in der Saison 2026 (Kurz- und Langstrecke). Anmeldung über Crewman erforderlich. Ansprechpartnerin: Friederike Winter
Ergo Breitensport Fr 18:30-20:00	Indoor Rowing: Gemeinsames Ergotraining, offen für alle fortgeschrittenen BreitensportlerInnen. Vorkenntnisse Rudern erforderlich, KEIN Techniktraining. Anmeldung über Crewman. Ansprechpartnerin: Ruth Bürckstümmer

OUTDOOR – Regelmäßige Rudertermine

Altherren-Rudern Starnberg Mi 10:00-12:00	Offenes Rudern , auch für alle, die weder männlich noch alt sind. Einteilung um 9:45 Uhr, Ablegen gegen 10. Ansprechpartner: Ennes Auerwald, Hubert Friedmann
Offenes Rudern Starnberg Fr 15:00-17:00	Offenes Rudern. Uhrzeit variiert je nach Sonnenuntergang, bitte Details in Crewman prüfen. Ansprechpartner: Ulrich Guhl
Rudern Masters Starnberg Sa 8:30-11:00	Masters Rudern im Renn- und Gigboot. Nur nach Anmeldung per Email (jeweils bis Donnerstag Abend). Ansprechpartner: Hansjörg Rembold
Techniktraining Starnberg Sa 11:15-13:00	Betreutes Technik- und Ausdauertraining für Anfänger, Fortgeschrittene und alle Interessierten. Teilnehmerzahl begrenzt, bitte über Crewman anmelden. Ansprechpartner: Imke Salzmann, Christian Horbach, Michael Alt, Polly Pollchristoph
Rudern Munich 8 LZM Sa 9:00-11:00 So 10:00-12:00	Training der Senioren-Mannschaft von MRC/RGM am LZM. Ansprechpartner: Amadé Wagner / Friederike Winter
Rudern Masters LZM 12:30-14:00	Betreutes Techniktraining im Rennboot (auf der Regattastrecke). Gerne auch in festen Mannschaften, z.B. als Regattavorbereitung. Ansprechpartner: Friederike Winter