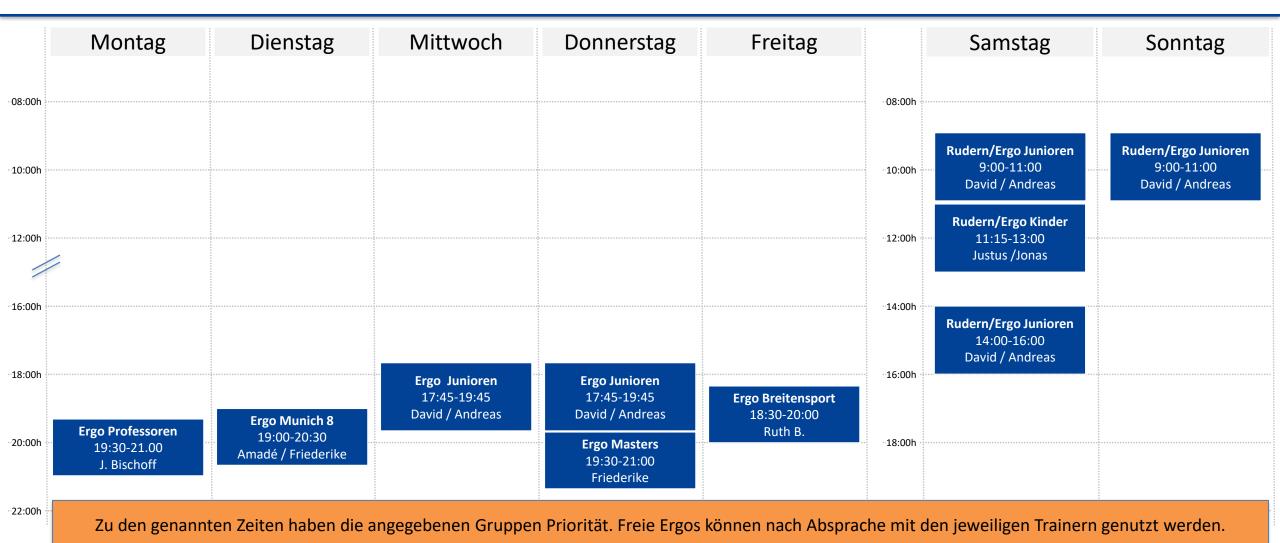
Wochenplan Starnberg Ergo Saal – Winter 2025/26





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 ···		
16:00h		Damen Krafttraining				·14:00h		
·18:00h		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	∵16:00h ···		
20:00h		Kraft Munich 8 19:00-20:30 Amadé / Friederike	Kraft Masters 19:30-21:00 Friederike		David	··18:00h ··		
22:00h			Zu den genannten	Zeiten haben die ang	egebenen Gruppen Pi	riorität.		

Trainingszeiten Kinder – Winter 2025/26



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Samstag	Sonntag
-08:00h						08:00h		
10:00h						10:00h		
							Rudern/Ergo Kinder	
12:00h						12:00h	11:15-13:00 Justus /Jonas	
16:00h						·14:00h		
18:00h	Halle Starnberg Kinder		MRSV Kinder		Halle Starnberg Kinder / Nachwuchs	16:00h		
20:00h	17:30-19:30 Justus / Jonas		17:45-19:00 Justus / Jonas		16:00-17:30 Justus / Jonas	·18:00h		
22,006						20.005		
22:00h						20:00h		

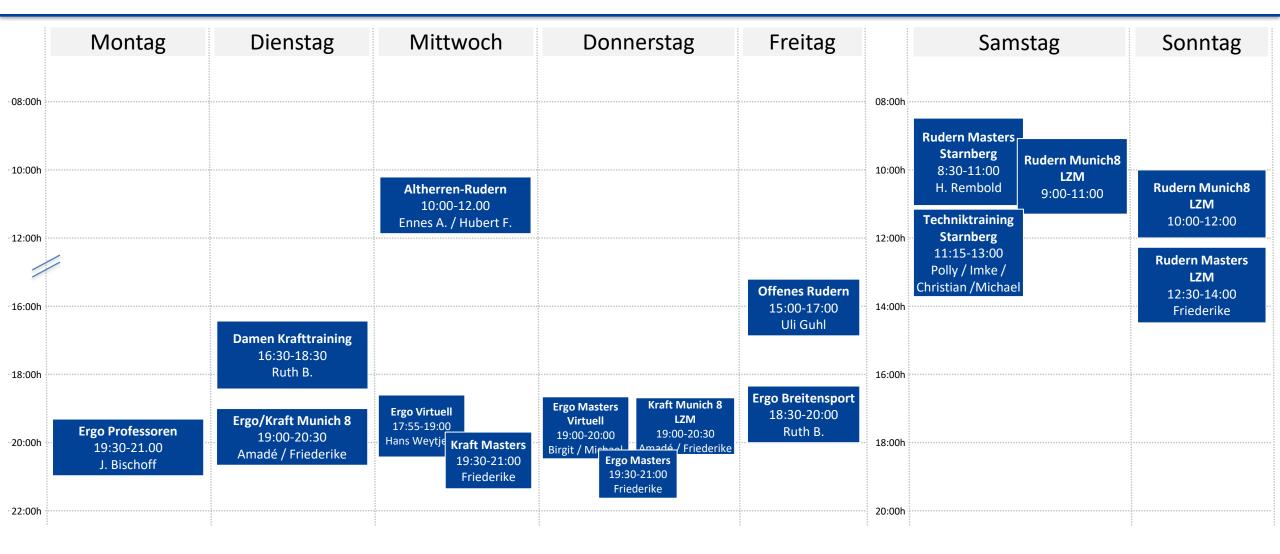
Trainingszeiten Junioren – Winter 2025/26



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

Trainingsangebot Senioren/Masters/Breitensport Winter 2025/26





Trainingsangebot Senioren/Masters/Breitensport Winter 2025/26



IND	OOOR – Kraft- und Ergotraining	OUTDOOR – Regelmäßige Rudertermine			
Ergo Professoren Mo 19:30-21.00	Ansprechpartner: J. Bischoff	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		
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	Offenes Rudern Starnberg Fr 15:00-17:00	Offenes Rudern. Uhrzeit variiert je nach Sonnenuntergang, bitte Details in Crewman prüfen. Ansprechpartner: Ulrich Guhl		
Ergo/Kraft Munich 8 Di 19:00-20:30	Training der Senioren-Mannschaft von MRC/RGM. Ansprechpartner: Amadé Wagner / Friederike Winter	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		
Ergo Virtuell Mi 17:55-19:00	Programm Anmeigling ling / nom-link liner Lrewman Vertilghar		Betreutes Technik- und Ausdauertraining für Anfänger, Fortgeschrittene und alle Interessierten.		
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	Starnberg Sa 11:15-13:00	Teilnehmerzahl begrenzt, bitte über Crewman anmelden. Ansprechpartner: Imke Salzmann, Christian Horbach, Michael Alt, Polly Pollchristoph		
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	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		
Ergo Breitensport Fr 18:30-20:00			Betreutes Techniktraining im Rennboot (auf der Regattastrecke). Gerne auch in festen Mannschaften, z.B. als Regattavorbereitung. Ansprechpartner: Friederike Winter		