



Osnabrücker Ruder-Verein e. V. von 1913

Glückaufstr. 16
49090 Osnabrück
Tel.: 0541-12 29 57
Fax: 0541-12 29 57
kontakt@orv.de

Osnabrück, 08.11.2021

Sportplan Winter 2021/2022

Beginn für alle Termine: Erste Novemberwoche

Tag	Zeit	Kurs	Ort	Kursleitung/Anmeldung
Montag	18:30	Fitness- und Zirkeltraining	Gymnastikhalle ORV	Verena Landmeier (OKC), Anmeldung über Kalender des OKC (s. unten)
Dienstag	15:00	Allgemeiner Rudertreff	Bootshaus ORV	Harald Crumbach/Michael Schwarzwald
	20:00	Team Rowing	Gymnastikhalle ORV	Helga Kalk-Fedeler (kalk-fedeler@orv.de)
Mittwoch	10:00	Allgemeiner Rudertreff	Bootshaus ORV	Peter Dorandt
	15:00	Allgemeiner Rudertreff	Bootshaus ORV	Michel Püster/Benno Igelbrink
	18:00	Bellicon Training	Bootshaus OKC	Verena Weidner (OKC), Anmeldung über Kalender des OKC (s. unten)
Donnerstag	20:00	Team Rowing	Gymnastikhalle ORV	Ludger Rasche (rasche@orv.de)
Freitag	15:00	Allgemeiner Rudertreff	Bootshaus ORV	Jochen Kruse (kruse@orv.de)
Samstag	14:00	Rudern für Erfahrene	Bootshaus ORV	Clemens Diessel (bitte unbedingt vorab Clemens kontaktieren: clemens.diessel@osnanet.de)
Sonntag	15:00	Rudern für junge Erwachsene	Bootshaus ORV	Jannes Rosig

Für die OKC-Kurse ist vorab eine Anmeldung über den Kalender erforderlich,
die Teilnahme ist für ORV-, OKC- und WSV-Mitglieder kostenlos:

<https://www.osnabruecker-kanu-club.de/events/kategorie/veranstaltungen/>



Osnabrücker Ruder-Verein e. V. von 1913

Belegung der Gymnastikhalle und des Hantelraums

Voraussichtlich hohes Aufkommen, genannte Gruppe hat Vorrang

Raum für genannte Gruppe reserviert, kein weiterer Sport in diesem Raum möglich

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		
	Halle	Hantelraum	Halle	Hantelraum	Halle	Hantelraum	Halle	Hantelraum	Halle	Hantelraum	
14:30 – 15:00	IGS Osnab- rück		Juniorinnen/Junioren B				Juniorinnen/Junioren B				
15:00 – 15:30											
15:30 – 16:00											
16:00 – 16:30									Juniorinnen/Junioren B		
16:30 – 17:00											
17:00 – 17:30			Jugendgruppe (Jannes Rosig)				Jugendgruppe (Jannes Rosig)				
17:30 – 18:00											
18:00 – 18:30					Rennsport und Masters						
18:30 – 19:00	Fitness (Verena)										
19:00 – 19:30											
19:30 – 20:00											
20:00 – 20:30			Team Rowing (Helga)				Team Rowing (Ludger)				
20:30 – 21:00											
21:00 – 21:30											
21:30 – 22:00											