



Erster Wiener Ruderclub „LIA“, An der unteren Alten Donau, A 1220 Wien

ZVR: 195667249

## Z E I T P L A N KONSTANTE TRAININGSZEITEN

**ORT:** Alte Donau → LIA / Strom → Normannen Klosterneuburg

**DATUM:** 25.04.2008

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					<b>08:00</b> im Sommer: <b>07:00</b>  <b>MASTERS</b> <b>TECHNIK-</b> <b>TRAINING</b>  R. Haberl	
<b>nach</b> <b>Vereinbarung</b>  <b>SCHUL-</b> <b>RUDERN</b>  A. Sandhäugl Ileana Pavel					<b>10:00</b>  <b>ANFÄNGER-</b> <b>RUDERN</b> + <b>10er-BLOCK</b>  M. Maderthaner	
	<b>STROM !!</b>  <b>17:00</b>  <b>FITNESS c/o</b> <b>Normannen</b>  E. Chowanetz		<b>STROM !!</b>  <b>17:00</b>  <b>FITNESS c/o</b> <b>Normannen</b>  E. Chowanetz			
		<b>17:30</b>  <b>FITNESS-</b> <b>RUDERN</b>  E. Chowanetz			<b>17:30</b>  <b>FITNESS-</b> <b>RUDERN</b>  M. Maderthaner	
	<b>18:00</b>  <b>ANFÄNGER-</b> <b>RUDERN</b> + <b>10er-BLOCK</b>  M. Maderthaner	<b>18:00</b>  <b>MASTERS</b> <b>RENN-</b> <b>RUDER-</b> <b>TRAINING</b>  M. Maderthaner				
Andrea Sandhäugl    0650 / 68 60 888 Michaela Maderthaner    0676 / 683 18 70			Ileana Pavel 0676 / 844 21 98 04	Ernst Chowanetz Raimund Haberl	0699 / 88 78 65 47 0699 / 13 45 07 33	