

Trainings- und Übungszeiten im Winter 2023/2024

Stand: Oktober 2023

Bitte die Anfangszeiten beachten: Die Betreuer sind ca: 15 min nach der Anfangszeit auf dem Wasser:

In den Schulferien keine Betreuung der Anfängergruppen!! Abweichungen können im Vorfeld abgesprochen werden

Gruppe	Alter	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Betreuer
Kinder und Jugendliche (Anfänger, Breitensport)	8 - 14			17:00 - 18:30 Ruhr-Gymnasium					Agnes Schroeder Götz Büttner
Kinder (Regatta)	11 - 14		17:30 - 19:00 AMG Halle			16:30 - 18:00 Kraftraum		11:00 - 13:00 Kraftraum Laufen	Uwe v. Diecken / Kristin v. Diecken / Mareen Möller / Louise Weinhold
JuniorInnen SeniorInnen (Regatta)	15-18 über 18	16:30 - 19:00 Kraftraining Ergo	16:30 - 18:30 Rudern, Ergo, Kraftraining	18.00 - 20.00 Halle Hüllberg Schule	16:30 - 18:30 Rudern, Ergo, Kraft	18:00 - 19:30 Kraft, Ergo	10:00 - 12:00 14:00 - 16:00 Rudern	09:30 Rudern	Joachim Ehrig S.Schlott L. Tewes
Masters (Regatten)	Ü30		18:30 - 20:00 Kraftraum		18:30 - 20:30 Kraftraum			10:00 - 12:00	Ötte Dönhoff Matthias Schröder
Ruder-Bundesliga		19:00 - 20:30 Kraftraum		18:30 - 20:30 Kraftraum			10:00 - 12:00 Rudern	nach Absprache	Anton Wende Marcel van Delden Henning Sandmann
Erwachsene (Anfänger)	über 18	17:30 - 19:00 Kraftraum (F.Andree)	20:00 - 21:00 Kraftraum (V. Grabow)				10:30 - 12:00		Volker Grabow Anna Lena Köhler
Frauen/ Männer/ Paare (auch Anfänger)	alle		10:00 - 11:30 gemischt (Helmut)	18:30 - 21:30 RuhrGymn (Gerd & Siegfried)				10:00 - 12:00 Männer	Helmut Grabow Siegfried Held Gerd Pateisky
Ruder AG						15:00 - 16:30 Kraftraum, Ergo			Uwe v. Diecken / Melina Möller / Madita Weinhold
Schulen Ruhrgymnasium						13:15 - 14:45 Kraftraum, Rudern			Justus Naim