

# Trainings- und Übungszeiten im Sommer 2014 (15.03. - 30.09.)

Stand:20.08.2014

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 und Breitensport)	10-18			17:00-18:30					Heike Seiffert Susanne Kassler Agnes Schroeder Anke Breucker
Kinder (Regatta)	11-14			16:30-18:30		16:30-18:00		11:00-13:00	Uwe von Diecken Lena Seiffert Kristin von Diecken
JuniorInnen SeniorInnen	15-18 über 18		16:30-19:00	16:30-18:30 (Krafttrain.)	16:30-19:00	17:30-19:00	10:00-12:30 14:00-16:30	9:15-11:45	Joachim Ehrig Ruth Harzheim Malte Huben
Masters (Regatta)	ca. über 30		19:00-20:30		19:00-20:30			10:00-12:00	Udo Wegermann
Ruder- Bundesliga		Krafttraining 19:00-20:30		18:30-20:30			10:00-12:00	nach Absprache	Thorsten Fingerle Henning Sandmann
Erwachsene (Anfänger)	Über 18	Frauen 10:00-12:00 Anke / Heike	19:00-21:00 (Treffen 18:45) Anke / Heike / Volker						Anke Breucker Heike Seiffert Volker Grabow
Frauen/ Männer/Paare (auch Anfänger)	alle				Männer 18:00-20:00	Sportabzeichen Wullenstadion Siegfried		Männer 10:00-12:00	Helmut Grabow Siegfried Held
Schulen Ruhrgymnasium		Schulrudern 15:00-16:30	Schulrudern 15:00-16:30	Schulrudern 15:00-16:30		Ruder AG 15:00-16:30			Uwe von Diecken (Ruder AG) Klaus Ocklenburg (Ruhr-Gymnasium)