

Trainings- und Übungszeiten im Winter 2017/2018

Stand:12.10.2017

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 RuhrGymn Anfänger und Trainings- ruderer					Agnes Schroeder / Götz Büttner / Louise Weinhold / Julius Birkenheuer
Kinder (Regatta)	11 - 14		17.30 - 19.00 Trainings- ruderer AMG Halle			16.00- 18.00 Trainings- ruderer Kraftraum		11.00 - 13.00 Kraftraum Laufen	Uwe von Diecken Kristin von Diecken Anna Theiss Louise Weinhold
JuniorInnen SeniorInnen (Regatta)	15-18 über 18	16.00 - 17.30 Krafttraining Ergo (Benedikt P.)	16.30 - 19.00 Rudern,Laufen, Ergo (J. Ehrig)	18.00 – 20.00 Turnhalle (Benedikt P.)	16.30 – 19.00 Laufen, Ergo (Barbara / Bene)	18.00 - 19.30 Kraft, Ergo (Barbara / Bene)	10.00 - 12.30 14.30 - 17.00 Rudern	09.30 Rudern (J. Ehrig)	Joachim Ehrig Barbara Pernack Benedikt Pernack
Masters (Regatten)	ca. über 30		19.00 - 20.00 Kraftraum		19.00 - 20.30 Kraftraum			10.00 - 12.00	Ötte Dönhoff Matthias Schröder
Ruder-Bundesliga		19.00 - 20.30 Kraftraum		18.30 - 20.30 Kraftraum / Turnhalle			10.00 - 12.00 Rudern	nach eigener Absprache	Marcel van Delden Henning Sandmann
Erwachsene (Anfänger)	über 18	17.30 - 19.00 Kraftraum Studenten (Fabienne A.)	20.00 - 21.00 gemischt Kraftraum (Volker)					12.30 - 14.00	Volker Grabow Fabienne Andree
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
Schulen Ruhrgymnasium						15.00 - 16.30 Ruder AG (am RCW - Kraftraum)			Uwe von Diecken Julius Birkenheuer (Ruder AG)