

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

| Gruppe   | Alter            | Montag                                 | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag                                 | Freitag  | Samstag   | Sonntag                              | Betreuer   |
|--|------------------|--|---|---|--|--|---|--------------------------------------|--|
| <b>Kinder und Jugendliche (Anfänger, Breitensport)</b> | 9-14             |  |   | 17.00 - 18.30<br>Ruhr-Gym<br>Anfänger   |  |  |   |                                      | Agnes Schroeder<br>Heike Seiffert<br>Susanne Kassler<br>Anke Breucker<br>Heide Berkemann |
| <b>Kinder (Regatta)</b>                                | 11-14            |  | Trainings-<br>ruderer<br>18.00 - 19.30<br>AMG<br>gem. Eint. |   |  | Trainings-<br>ruderer<br>16.30 - 18.30<br>gem. Eint. |   | 11.00 - 13.00                        | Uwe von Diecken<br>Kristin von Diecken<br>Lena Seiffert                                  |
| <b>JuniorInnen SeniorInnen (Regatta)</b>               | 15-18<br>über 18 | <b>Junioren A</b><br>16.00 - 18.00     | <b>Junioren A/B</b><br>16.00 - 18.45                        | <b>Junioren A</b><br>16.00 - 18.30<br><b>Junioren B</b><br>Turnhalle<br>18.15 - 20.00 | <b>Junioren A/B</b><br>16.00 - 19.00       | frei   | <b>Junioren A/B</b><br>10.00 - 13.00<br>14.00 - 17.00 | <b>Junioren A/B</b><br>09.30 - 12.00 | Waldemar Bauer<br>Manuela Breucker<br>Lina Senekovic<br>Marcel van Delden                |
| <b>Masters (Regatten)</b>                              | ca. über 30      |  | 18.45 - 20.00<br>Kraftraum<br>Gerhard, Udo                  |   | 19.00 - 20.30<br>Kraftraum<br>Gerhard, Udo |  |   | 10.00 - 12.00                        | Gerhard Noblet<br>Udo Wegermann  |
| <b>Erwachsene (Anfänger)</b>                           | über 18          | Frauen<br>10.00 - 12.00<br>Anke, Agnes | gemischt<br>20.00 - 21.00<br>Kraftraum<br>Georg, Volker     |   |  |  |   |                                      | Anke Breucker<br>Agnes Schroeder<br>Georg Breucker<br>Volker Grabow                      |
| <b>Frauen/ Männer/ Paare (auch Anfänger)</b>           | alle             |  | gemischt<br>10.00 - 11.30<br>Helmut                         | 18.30- 21.30<br>RuhrGym<br>Gerd/Siegfried   |  |  |   | Männer<br>10.00 - 12.00              | Helmut Grabow<br>Siegfried Held<br>Gerd Pateisky   |
| <b>RBL-Achter</b>                                      |                  | Krafttraining<br>19.00 - 20.30         |   | Krafttraining<br>19.00 - 20.30  |  |  | 10.00 - 12.00   |                                      | Thorsten Fingerle<br>Henning Sandmann  |
| <b>Ruder AG Ruhr-Gymnasium</b>                         |                  |  |   |   |  | 13.15 - 14.45  |   |                                      | Uwe von Diecken  |
| <b>Dresdner Bank</b>                                   | nach Absprache   |  |   |   |  |  |   |                                      |  |