

Trainings- und Übungszeiten im Winter 2016/2017

Stand:05.10.2016

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 / Anne Wilke / Anna Theiss
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 Mareen Möller
JuniorInnen SeniorInnen (Regatta)	15-18 über 18	16.00 - 17.30 Krafttraining Ergo (Jacob R.)	16.30 - 19.00 Rudern,Laufen, Ergo (J. Ehrig)	18.00 – 20.00 Turnhalle (J. Ehrig, Barbara P.)	16.30 – 19.00 Laufen, Ergo (Barbara, Benedikt P.)	18.00 - 19.30 Kraft, Ergo (Benedikt)	10.00 - 12.30 14.30 - 17.00 Rudern (J. Ehrig)	09.30 Rudern (J. Ehrig)	Joachim Ehrig Jacob Raillon 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 (Uli D.)					12.30 - 14.00	Uli Dönhoff 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 Mareen Möller Anna Theiss (Ruder AG)