

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)	9-14			17.00 - 18.30 Ruhr-Gym Anfänger					Agnes Schroeder Heike Seiffert Susanne Kassler Anke Breucker Heide Berkemann
Kinder (Regatta)	11-14		Trainings- ruderer 17.15 - 18.40 AMG gem. Eint.			Trainings- ruderer 16.30 - 18.00 RCW gem. Eint.		11.00 - 13.00	Uwe von Diecken Kristin von Diecken Lena Seiffert
JuniorInnen SeniorInnen (Regatta)	15-18 über 18	frei	Junioren A/B 16.00 - 18.45	Junioren A/B Turnhalle 18.15 - 20.00	Junioren A/B 16.00 - 19.00	Junioren A/B 18.00 - 20.00	Junioren A/B 10.00 - 13.00 14.00 - 17.00	Junioren A/B 10.00 - 12.00	Denis Baumgart Fabienne Andree Marcel van Delden
Masters (Regatten)	ca. über 30		18.45 - 20.00 Kraftraum		19.00 - 20.30 Kraftraum			10.00 - 12.00	Udo Wegermann
Erwachsene (Anfänger)	über 18	Frauen 10.00 - 12.00 Anke, Agnes	gemischt 20.00 - 21.00 Kraftraum Anke, Volker					gemischt 14.00 - 16.00 Rudern nach Absprache, Kontakt: stephan.rojek@rub. de	Anke Breucker Agnes Schroeder Volker Grabow Stephan Rojek
Frauen/ Männer/Paare (auch Anfänger)	alle		gemischt 10.00 - 11.30 Helmut	18.30- 21.30 RuhrGym Gerd/Siegfried				Männer 10.00 - 12.00	Helmut Grabow Siegfried Held Gerd Pateisky
RBL-Achter		Krafttraining 19.00 - 20.30		Krafttraining 18.30 - 20.30			10.00 - 12.00		Thorsten Fingerle Henning Sandmann
Uni Witten/Herdecke	über 18								Fabienne Andree
Schulen Ruhrgymnasium		Schulrudern 15.00 - 16.30	Schulrudern 13.30 - 15.00 15.00 - 16.30	Schulrudern 13.30 - 15.00 15.00 - 16.30	Schulrudern 13.30 - 15.00 15.00 - 16.30	Ruder AG 15.00 - 16.30 Schulrudern 13.30 - 16.30			Uwe von Diecken (Ruder AG) Klaus Ockelburg (Schulrudern)