

Trainings- und Übungszeiten im Winter 2020/2021

Stand: October 2020

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 Henrike Schülke Melina Möller
Kinder (Regatta)	11 - 14		17:30 - 19:00 AMG Halle			16:00 - 18:00 Kraftraum		11:00 - 13:00 Kraftraum Laufen	Uwe v. Diecken / Kristin v. Diecken / Mareen Möller / Anna Theiß / Louise Weinhold
JuniorInnen SeniorInnen (Regatta)	15-18 über 18	16:00 - 18:00 Krafttraining Ergo	16:00 - 18:00 Rudern, Ergo, Laufen	16:00 - 18:30 Rudern, Ergo, Kraft	18:00 – 20:00 Halle RGW	15:00 - 16:00 18:00 - 19:30 Kraft, Ergo	10:00 - 12:00 14:00 - 16:00 Rudern	09:30 Rudern	Joachim Ehrig S.Schlott / L.Tewes / A.Steinau
Masters (Regatten)	Ü30		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			10:00 - 12:00 Rudern	nach Absprache	Marcel van Delden Henning Sandmann
Erwachsene (Anfänger)	über 18	17:30 - 19:00 Kraftraum Studenten (F.Andree/B. Pernack)	20:00 - 21:00 gemischt Kraftraum (Volker)					12:30 - 14:00	Volker Grabow Fabienne Andree Barbara Pernack
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						13:15 - 14:45 Kraftraum, Rudern			Justus Naim