

# Trainings- und Übungszeiten im Sommer 2015 (15.03. - 30.10.)

Stand:21.05.2015

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
<b>Kinder und Jugendliche (Anfänger, Breitensport)</b>	10-18			17.00 - 18.30					Agnes Schroeder Heike Seiffert Susanne Kassler Anke Breucker
<b>Kinder (Regatta)</b>	10-14			16.30- 18.30		16.30- 18.00		11.00 - 13.00	Uwe von Diecken Lena Seiffert Kristin von Diecken Mareen Möller
<b>JuniorInnen SeniorInnen (Regatta)</b>	15-18 über 18		16.30 - 19.00	16.30 – 18.30 (Krafttraining)	16.30 – 19.00	17.30 - 19.30	10.00 - 12.30 14.00 - 16.30	09.15 - 11.45	Joachim Ehrig Ruth Harzheim Malte Huben
<b>Masters (Regatten)</b>	ca. über 30		19.00 - 20.30		19.00 - 20.30			10.00 - 12.00	Udo Wegermann
<b>Ruder-Bundesliga</b>		Krafttraining 19.00 - 20.30		18.30 - 20.30			10.00 - 12.00	nach eigener Absprache	Thorsten Fingerle Henning Sandmann
<b>Erwachsene (Anfänger)</b>	über 18	Frauen 10.00 - 12.00 Anke, Heike Studenten Fabi. Andree 17.00-19.00			17.00-19.00 (Anfänger) Uli Dönhoff Fortgeschritt. 19.00 - 21.00				Anke Breucker Heike Seiffert Uli Dönhoff Fabienne Andree
<b>Frauen/ Männer/ Paare (auch Anfänger)</b>	alle		gemischt 10.00 - 11.30 Helmut		Männer 18.00 - 20.00	Sportabzeichen Wullenstadion Siegfried		Männer 10.00 - 12.00	Helmut Grabow Siegfried Held
<b>Schulen Ruhrgymnasium</b>			Schulrudern 15.00 - 16.30	Schulrudern 15.00 - 16.30		Ruder AG (am RCW) 15.00 - 16.30 Schulrudern 13.30 – 15.00			Uwe von Diecken, Mareen Möller(Ruder AG) Klaus Ocklenburg (Schulrudern)