

# Trainings- und Übungszeiten im Sommer 2017 (01.04. - 31.10.)

Stand:06.04.2017

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			16.00 - 18.30 (2 Gruppen)					Agnes Schroeder / Götz Büttner / Louise Weinhold / Anna Theiss
<b>Kinder (Regatta)</b>	10-14			16.30- 18.30		16.30- 18.00		11.00 - 13.00	Uwe von Diecken 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 Jacob Raillon Barbara Pernack Benedikt Pernack
<b>Masters (Regatten)</b>	ca. über 30		19.00 - 20.30		19.00 - 20.30			10.00 - 12.00	Ötte Dönhoff Matthias Schröder
<b>Ruder-Bundesliga</b>		Krafttraining 19.00 - 20.30		18.00 - 20.00			10.00 - 12.00	nach eigener Absprache	Marcel van Delden Henning Sandmann
<b>Erwachsene (Anfänger)</b>	über 18	Studenten 17.00-19.00			17.00-19.00 (Anfänger) Uli Dönhoff Fortgeschritt. 19.00 - 21.00				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 Gerd Pateisky
<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 Julius Birkenheuer (Ruder AG)