

In den Schulferien keine Betreuung der Anfängerguppen!! Abweichungen können im Vorfeld abgesprochen werden

Gruppe	Alter	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Betreuer
<b>Kinder und Jugendliche (Anfänger, Breitensport)</b>	9-14			17.00 - 18.30 Ruhr-Gymn Anfänger					Agnes Schroeder Heike Seiffert Susanne Kassler Anke Breucker Heide Berkemann
<b>Kinder (Regatta)</b>	11-14		Trainings- ruderer 17.30 – 19.00 AMG gem. Eint.			Trainings- ruderer 16.30 - 18.00 RCW gem. Eint.		11.00 – 13.00 Kraftraum	Uwe von Diecken Kristin von Diecken Lena Seiffert Mareen Möller
<b>JuniorInnen SeniorInnen (Regatta)</b>	15-18 über 18	16.30.-19.30 Krafttraining Ergo/Laufen (Patrick), Marcel	16.00 – 19.00 Rudern Laufen, Ergo Goofy, Marcel	18.00 - 19.30 Turnhalle Goofy, Patrick	17.30 - 19.00 Ergo, Laufen Marcel	17.45 - 19.30 Kraft, Laufen, Ergo Ruth, Malte, Stefan	10.00 - 12.30 14.30 - 17.00 Rudern Goofy, Malte	10.00 Rudern (Jun A) Goofy, Ruth 12.30 Rudern (JunB) Goofy	Joachim Ehrig Ruth Harzheim Malte Huben Patrick Landefeld Marcel van Delden Stefan Jagusch
<b>Masters (Regatten)</b>	ca. über 30		19.15 - 20.15 Kraftraum		19.00 - 20.30 Kraftraum			10.00 - 12.00	Udo Wegermann
<b>Erwachsene (Anfänger)</b>	über 18	Frauen 10.00 - 12.00 Anke, Heike	gemischt 20.15 – 21.00 Kraftraum Anke, Volker, U					12.30 - 14.00	Anke Breucker Heike Seiffert Volker Grabow Uli Dönhoff
<b>Frauen/ Männer/ Paare (auch Anfänger)</b>	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
<b>RBL-Achter</b>		Krafttraining 19.00 - 20.30		Krafttraining 18.30 - 20.30			10.00 - 12.00		Thorsten Fingerle Henning Sandmann
<b>Schulen Ruhrgymnasium</b>						Ruder AG (am RCW) 15.00 – 16.30			Uwe von Diecken Mareen Möller (Ruder AG)