

Trainings- und Übungszeiten im Sommer 2019 (01.04. - 31.10.)

Stand: April 2019

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)	10-18			16.00 - 18.30 (2 Gruppen)					Agnes Schroeder / Götz Büttner
Kinder (Regatta)	10-14			16.30- 18.30		16.30- 18.00		11.00 - 13.00	Uwe von Diecken Kristin von Diecken Louise Weinhold
JuniorInnen SeniorInnen (Regatta)	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 Barbara Pernack Benedikt Pernack
Masters (Regatten)	ca. über 30		19.00 - 20.30		19.00 - 20.30			10.00 - 12.00	Ötte Dönhoff Matthias Schröder
Ruder-Bundesliga		Krafttraining 19.00 - 20.30		18.00 - 20.00			10.00 - 12.00	nach eigener Absprache	Marcel van Delden Henning Sandmann
Erwachsene (Anfänger)	über 18	Studenten 18.00-20.00	Studenten / Breitensport 19:00 - 20:30 Barbara Pernack		17.00-19.00 (Anfänger) Uli Dönhoff Fortgeschritt. 19.00 - 21.00		Studenten / Breitensport 11:30 - 13:30 Barbara Pernack		Uli Dönhoff Fabienne Andree Barbara Pernack
Frauen/ Männer/Paare (auch Anfänger)	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
Schulen Ruhrgymnasium			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 Julius Birkenheuer (Ruder AG)