

# Trainings- und Übungszeiten im Winter 2019/2020

Stand: November 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
<b>Kinder und Jugendliche (Anfänger, Breitensport)</b>	8 - 14			17:00 - 18:30 RuhrGymn Anfänger und Trainings- ruderer					Agnes Schroeder Götz Büttner Henrike Schülke
<b>Kinder (Regatta)</b>	11 - 14		17:30 - 19:00 Trainings- ruderer AMG Halle			16:30- 18:00 Trainings- ruderer Kraftraum		11:00 - 13:00 Kraftraum Laufen	Uwe v. Diecken / Kristin v. Diecken / Mareen Möller / Anna Theiß / Louise Weinhold
<b>JuniorInnen SeniorInnen (Regatta)</b>	15-18 über 18	16:00 - 18:00 Kraftraining Ergo	16:00 - 18:00 Rudern,Laufen, Ergo	16:00 - 18:30 Kraftraining Ergo	18:00 – 20:00 Halle RGW	18:00 - 19:30 Kraft, Ergo	10:00 - 12:00 14:00 - 16:00 Rudern	09:30 Rudern	Joachim Ehrig S.Schlott / L.Tewes M.Treppke / A.Steinau
<b>Masters (Regatten)</b>	ca: über 30		19:00 - 20:00 Kraftraum		19:00 - 20:30 Kraftraum			10:00 - 12:00	Ötte Dönhoff Matthias Schröder
<b>Ruder-Bundesliga</b>		19:00 - 20:30 Kraftraum		18:30 - 20:30 Kraftraum	20:00 – 21:30 Halle RGW		10:00 - 12:00 Rudern	nach eigener Absprache	Marcel van Delden Henning Sandmann
<b>Erwachsene (Anfänger)</b>	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
<b>Frauen/ Männer/Paare (auch Anfänger)</b>	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
<b>Schulen Ruhrgymnasium</b>		14:30 - 16:30 Schulrudern	14:30 - 16:30 Schulrudern		14:30 - 16:30 Schulrudern (ungerade KW)	13:15 - 16:30 Schulrudern 15:00 - 16:30 AG Rudern			Justus Naim / Kerstin Lackner U. von Diecken / Annika Domke / Melina Möller