

Trainings- und Übungszeiten im Sommer (01.04. - 30.09)

Stand: Mai 2025

Gruppe	Alter	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Betreuer/innen
Kinder (Anfänger, Breitensport)*	10-14			16.30 - 18.00					Melina Möller Madita Weinhold Uwe von Diecken
Kinder (Regatta)	10-14			16.30- 18.30		16.30- 18.00		11.00 - 13.00	Uwe von Diecken Mareen Möller Louise Weinhold
Junior/innen Senior/innen (Regatta)	ab 15		16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	10.00 - 12.30 14.00 - 16.30	09.15 - 11.45	Joachim Ehrig Manuel Becker Lukas Tewes
Masters (Regatten)	ab 30			18.15 - 20.00				09.45 - 11.45	Götz Büttner
Anfänger (Jugendliche und Erwachsene)*	ab 14		18.30 - 20.00		18.30 - 20.00				Volker Grabow Götz Büttner
RCW Rudertreff (Fortgeschrittene Jugendliche und Erwachsene, Breitensport)**	ab 14				18.00 - 20.00				Volker Grabow Götz Büttner
Schulrudern Ruder AG und Ruhrgymnasium Witten (RGW)						RGW 13.30 - 15.40 Ruder AG 15.00 – 16.30			Melina Möller (AG) Madita Weinhold (AG) Uwe von Diecken (AG) Justus Naim (RGW) Barbara Pernack (RGW)
Ruder- Bundesliga (Bochum/Witten)	ab 19		18.00 - 20.00	18.00 - 20.00			10.30 - 12.30		RV Bochum

***Willst du Rudern lernen?** Der Einstieg ins Anfängertraining für Jugendliche und Erwachsene über 14 ist zweimal im Jahr (Frühsommer und Herbst) durch einen Kurs möglich. Informationen über den nächsten Kurs werden unter ruderclub-witten.de/2869-du-willst-rudern-lernen bekannt gegeben. Für ein Probetraining für Kinder unter 14 Jahren wende dich an kinderrudern@ruderclub-witten.de.

****Du kannst bereits rudern und möchtest einen Einblick in unser Clubleben bekommen?** Dann komme zu unserem RCW Rudertreff (Do 18-20 Uhr) und schreibe an Anfaengerkurse@ruderclub-witten.de.

Hinweis: In den Schulferien erfolgt keine Betreuung der Anfängergruppen. Absprachen erfolgen in den Trainingsgruppen.

Trainings- und Übungszeiten im Winter (01.10. - 31.03.)

Stand: Oktober 2025

Gruppe	Alter	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Betreuer
Kinder (Anfänger, Breitensport)*	10-14			17:00 - 18:30 Halle Ruhr-Gymnasium					Melina Möller Madita Weinhold Uwe von Diecken
Kinder (Regatta)	10-14			17:00 - 18:30 Halle Ruhr-Gymnasium		16:30 - 18:00 Fitnessraum		11:00 - 13:00 Fitnessraum oder Laufen	Uwe von Diecken Mareen van Delden Louise Weinhold
Junior/innen Senior/innen (Regatta)	ab 15	17:00 - 19:00 Fitnessraum	17:00 - 18:30 Rudern oder Fitnessraum	18.00 - 20.00 Halle Hüllbergschule	17:00 - 18:30 Rudern oder Fitnessraum	18:00 - 19:30 Fitnessraum	10:00 - 12:00 14:00 - 16:00 Rudern	10:00 - 12:00 Rudern	Joachim Ehrig Lukas Tewes
Erwachsene (Anfänger bis Masters)**	ab 18	19:00 - 20:30 Fitnessraum (keine Betreuung)	18:30 - 20:30 Fitnessraum (Volker)	ab 18:00 Fitnessraum (keine Betreuung)	18:30 - 20:30 Fitnessraum (Volker)			10:00 - 12:00 Mastersachter (Götz)	Volker Grabow Götz Büttner
Schulrudern Ruder AG und Ruhr- Gymnasium Witten (RGW)						RGW (Fitnessraum oder Rudern) 13:15 - 14:45 Ruder AG (Fitnessraum) 15:00 - 16:30			Melina Möller (AG) Madita Weinhold (AG) Uwe von Diecken (AG) Justus Naim (RGW) Barbara Pernack (RGW)
Ruder-Bundesliga (Bochum/Witten)	ab 18						10:00 - 12:00 Rudern (RVB)		RV Bochum (RVB)

***Willst du Rudern lernen?** Der Einstieg ins Anfängertraining für Jugendliche und Erwachsene über 14 ist zweimal im Jahr (Frühsommer und Herbst) durch einen Kurs möglich. Informationen über den nächsten Kurs werden unter ruderclub-witten.de/2869-du-willst-rudern-lernen bekannt gegeben. Für ein Probetraining für Kinder unter 14 Jahren wende dich an kinderrudern@ruderclub-witten.de.

****Du kannst bereits rudern und möchtest einen Einblick in unser Clubleben und die sportlichen Aktivitäten bekommen?** Dann komme zu unserem RCW Fitnesstraining (Di und Do 18:30-20:30 Uhr) oder schreibe an anfaengerkurse@ruderclub-witten.de.

Hinweis: In den Schulferien erfolgt keine Betreuung der Anfängergruppen. Absprachen erfolgen in den Trainingsgruppen.