

Rudern im Winter
für Kinder-/Schüler-/Breiten- und Freizeitsport/Masters
(ab 25. März 2018)

		Gruppe	Ansprechpartner/in
Sonntag	10:00	Masters	Andreas Holz
Montag	13:45 – 15:15	Schulrudern Riemenschneider Gymnasium	Nicolas Gonzales, Hannes Grissinger, Horst u. Ingrid Laugwitz
	17:00 – 18:30	ARCW-Yoga (Clubzimmer)	Margot Garutti
	18:15 19:00 – 20:00	Masters Damengymnastik (Max-Dauth.-Schule)	Andreas Holz Jutta Waigand
Dienstag	16:30	Kinderrudern	Trainer der Kindermannschaft
	18:00	Studenten und junge Erwachsene	Trainer der Studentenmannschaft
Mittwoch	13:30 – 15:00	Schulrudern Röntgen Gymnasium	Monika Pixis, Hannes Grissinger, Horst u. Ingrid Laugwitz
	17:00	Frauenrudern	Renate Löhner
	18:15	offene Erwachsenenengruppe	Joachim Kaiser
Donnerstag	13:45 – 15:15	Schulrudern Riemenschneider Gymnasium	Nicolas Gonzales, Hannes Grissinger, Horst u. Ingrid Laugwitz
	18:15 – 19:15 19:00/19:15	Wirbelsäulen-Gymnastik für alle Rudern/Kraftzirkle für Studenten und junge Erwachsene	Susanne Schulz Trainer der Studentenmannschaft
Freitag	16:00	Kinderrudern	Trainer der Kindermannschaft
	17:00	offene Erwachsenenengruppe	Horst u. Ingrid Laugwitz
Samstag	14:00	Kinderrudern	Trainer der Kindermannschaft
	14:00	Kinderrudern	Trainer der Kindermannschaft