

Rudern im Sommer
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
	16:30 18:15	Frauenrudern offene Erwachsenenengruppe	Renate Löhner Joachim Kaiser
	Donnerstag	13:45 – 15:15	Schulrudern Riemenschneider Gymnasium
18:00 – 19:00 18:00		Wirbelsäulen-Gymnastik für alle 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

Bei Bedarf weitere Zeiten mit den Übungsleitern vereinbaren!

Bei Fragen bitte an den Vizepräsidenten Sport und FSJler wenden:
Peter Wimmer, 8 77 72, piwi69@gmx.net
Hannes Grissinger, 0157-36 42 67 78, hannes.grissinger@web.de

Hinweis: Bitte die Ruderzeiten genau einhalten und für andere Gruppen gilt: Entweder an die Zeiten anpassen, mit den Gruppen Bootsbedarf absprechen oder 1 ½ Stunden vorher/nachher rudern!