

Rudern im Winter
für Kinder-/Schüler-/Breiten- und Freizeitruderer
(ab 28. Oktober 2018)

		Gruppe	Ansprechpartner/in
Sonntag	10:00	Masters	Andreas Holz
Montag	13:45 – 15:15	Schulrudern Riemenschneider Gymnasium	Nicolas Gonzales, Fabio Kress, Horst u. Ingrid Laugwitz
	17:00 – 18:30	ARCW-Yoga (Clubzimmer)	Margot Garutti
	18:15	Masters	Andreas Holz
	19:00 – 20:00	Damengymnastik (Max-Dauth.-Schule)	Jutta Waigand
Dienstag	16:30	Kinderrudern	Trainer der Kindermannschaft
	18:00	Studenten/Junge Erwachsene – Ergometer-Rudern	Trainer der Studentenmannschaft
	20:00 – 21:30	Fußball (Wisberg-Gymnasium)	Lucas Jacobs
Mittwoch	13:30 – 15:00	Schulrudern Röntgen Gymnasium	Monika Pixis, Fabio Kress, Horst u. Ingrid Laugwitz
	15:00	Frauenrudern	Renate Löhner
	17:45 – 20:00	Gymnastik-Kraftzirkel, Badminton (Steinbachtalschule)	Joachim Kaiser
Donnerstag	16:30	Junioren 2. Wettkampfebene	Trainer der 2. Wettkampfebene
	19:00	Studenten/Junge Erwachsene – betreuter Kraftzirkel	Trainer der Studentenmannschaft
Freitag	15:00	Erwachsenenrudern	Horst u. Ingrid Laugwitz
	16:00 – 18:00	Kinderrudern (Steinbachtalschule)	Trainer der Kindermannschaft
	17:00 – 18:00	Wirbelsäulen-Gymnastik für alle	Susanne Schulz
	18:00 – 20:00	Junioren/Senioren (Steinbachtalschule)	Trainer der Junioren u. Senioren
Samstag	14:00	Kinderrudern	Trainer der Kindermannschaft

Wenn kein anderer Ort genannt ist, immer Bootshaus, d.h. Main, Sporthalle oder Ruderbecken

Bei Fragen bitte an Vizepräsident Sport Peter Wimmer (piwi69@gmx.net) wenden!