

Rudern im Winterzeit

		Gruppe	Wo	Ansprechpartner/in	
Montag	13:45 – 15:15	Schulrudern Riemenschneider Gymnasium	ARCW-Sporthalle	Trainer der Schulmannschaft	
	15:30 – 17:45	Senioren A/B	ARCW-Sporthalle	Sportausschuss	
	15:00 – 16:30	ARCW-Yoga	Clubzimmer	Margot Garutti	
	18:00 – 20:00	Masters + offene Erwachsenenengruppe	ARCW-Sporthalle	Andreas Holz Adrian Grimm	praesident@arcw.de freizeitrudern@arcw.de
	19:00	Frauengymnastik	Max-Dauth.-Schule	Jutta Waigand	
Dienstag	10:00 – 12:00	TeamRowing über 60 Jahre	ARCW-Sporthalle	Helmut Greß	
	13:45 – 15:15	Senioren A/B	ARCW-Sporthalle	Sportausschuss	
	15:30 – 17:45	Kinderrudern	ARCW-Sporthalle	Trainer der Kindermannschaft	kinderrudern@arcw.de
	18:00 – 20:00	Studenten und junge Erwachsene	ARCW-Sporthalle	Trainer der Studentemannschaft	studentenrudern@arcw.de
	20:00 – 21:30	Fußball	Sporthalle der Wisberg-Gym.	Lucas Jacobs	
Mittwoch	13:45 – 15:15	Schulrudern Röntgen Gymnasium	ARCW-Sporthalle	Trainer der Schulmannschaft	
	15:00	Rudern der „Stürtz“-Gruppe	Main		
	15:00	Frauenrudern	Main	Barbara Zahn	
	15:30 – 17:45	Junioren A/B, Senioren A/B	ARCW-Sporthalle	Sportausschuss	
	18:00 – 19:00	Senioren A/B	ARCW-Sporthalle	Sportausschuss	
	18:00 – 19:30	Pararudern		Helmut Greß	
	18:30 – 20:00	Gymnastik - Badminton	Sporthalle der Steinbachtalschule	Joachim Kaiser	freizeitrudern@arcw.de
	19:00 – 20:00	offene Erwachsenenengruppe	ARCW-Sporthalle	Adrian Grimm	freizeitrudern@arcw.de
Donnerstag	13:45 – 15:15	Schulrudern Riemenschneider Gymnasium	ARCW-Sporthalle	Trainer der Schulmannschaft	
	15:30 – 17:45	Junioren A/B	ARCW-Sporthalle	Sportausschuss	

	18:30 – 20:00	Gymnastik	Sporthalle der Goethe-Schule	Connie Drewitzik	
	19:00 – 20:00	Studenten und junge Erwachsene		Trainer der Studentenmannschaft	studentenrudern@arcw.de
Freitag	13:45 – 15:15	Junioren A/B	ARCW-Sporthalle	Sportausschuss	kinderrudern@arcw.de
	16:00 – 18:00	Kinderrudern	Sporthalle der Steinbachtalschule	Trainer der Kindermannschaft	
	16:45 – 18:00	Wirbelsäulen-Gymnastik für alle	ARCW-Sporthalle	Susanne Schulz	
	18:00 – 20:00	Junioren A/B	Sporthalle der Steinbachtalschule	Sportausschuss	
	18:00 – 20:00	Senioren A/B	ARCW-Sporthalle	Sportausschuss	
	15:00 – 16:45 17:45 – 19:15	offene Erwachsenenengruppe Fußball	Main Sporthalle der Burkader-Schule	Horst u. Ingrid Laugwitz Emil Wendeler	freizeitrudern@arcw.de
Samstag	8:00 – 12:00	Junioren A/B, Senioren A/B	ARCW-Sporthalle	Sportausschuss	
	13:45 – 16:30	Kinderrudern	ARCW-Sporthalle	Trainer der Kindermannschaft	kinderrudern@arcw.de
Sonntag	8:00 – 10:00	Junioren A/B, Senioren A/B	ARCW-Sporthalle	Sportausschuss	
	10:00 – 12:00	Masters	ARCW-Sporthalle	Andreas Holz	praesident@arcw.de
	10:00	offene Erwachsenenengruppe	Main	Adrian Grimm	freizeitrudern@arcw.de

Hinweise:

- **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!**
- **Bei Bedarf weitere Zeiten mit den Übungsleitern vereinbaren! Bei Fragen bitte an den Vizepräsidenten Sport und FSJler (fsj@arcw.de) wenden.**
- **Wenn Interesse an der offene Erwachsenenengruppe besteht, bitte kurze Rückmeldung an freizeitrudern@arcw.de.**