

## Rudern im Sommerzeit für Kinder-/Schüler-/Breiten- und Freizeitsport/Masters

		<b>Gruppe</b>	<b>Ansprechpartner/in</b>	
Sonntag	10:00	Masters	Andreas Holz	<a href="mailto:praesident@arcw.de">praesident@arcw.de</a>
	10:00	offene Erwachsenenengruppe	Adrian und Barbara	<a href="mailto:freizeitrudern@arcw.de">freizeitrudern@arcw.de</a>
Montag	13:45 – 15:15	Schulrudern Riemenschneider Gymnasium	Trainer der Schulmannschaft	
	17:00 – 18:30	ARCW-Yoga (Clubzimmer)	Margot Garutti	
	18:15	Masters	Andreas Holz	<a href="mailto:praesident@arcw.de">praesident@arcw.de</a>
Dienstag	16:30	Kinderrudern	Trainer der Kindermannschaft	<a href="mailto:kinderrudern@arcw.de">kinderrudern@arcw.de</a>
	18:00	Studenten und junge Erwachsene	Trainer der Studentenmannschaft	<a href="mailto:studentenrudern@arcw.de">studentenrudern@arcw.de</a>
Mittwoch	13:30 – 15:00	Schulrudern Röntgen Gymnasium	Trainer der Schulmannschaft	
	17:30	offene Erwachsenenengruppe	Adrian und Barbara	<a href="mailto:freizeitrudern@arcw.de">freizeitrudern@arcw.de</a>
	18:15	offene Erwachsenenengruppe	Joachim Kaiser	<a href="mailto:freizeitrudern@arcw.de">freizeitrudern@arcw.de</a>
Donnerstag	13:45 – 15:15	Schulrudern Riemenschneider Gymnasium	Trainer der Schulmannschaft	
	18:00 – 19:00	Wirbelsäulen-Gymnastik für alle	Susanne Schulz	<a href="mailto:freizeitrudern@arcw.de">freizeitrudern@arcw.de</a>
	18:00	Studenten und junge Erwachsene	Trainer der Studentenmannschaft	<a href="mailto:studentenrudern@arcw.de">studentenrudern@arcw.de</a>
Freitag	16:00	Kinderrudern	Trainer der Kindermannschaft	<a href="mailto:kinderrudern@arcw.de">kinderrudern@arcw.de</a>
	17:00	offene Erwachsenenengruppe	Horst u. Ingrid Laugwitz	<a href="mailto:freizeitrudern@arcw.de">freizeitrudern@arcw.de</a>
Samstag	14:00	Kinderrudern	Trainer der Kindermannschaft	<a href="mailto:kinderrudern@arcw.de">kinderrudern@arcw.de</a>
	14:00	offene Erwachsenenengruppe	Klaus Böhnlein	<a href="mailto:freizeitrudern@arcw.de">freizeitrudern@arcw.de</a>

### Hinweise:

1. 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!
2. Bei Bedarf weitere Zeiten mit den Übungsleitern vereinbaren! Bei Fragen bitte an den Vizepräsidenten Sport und FSJler ([fsj@arcw.de](mailto:fsj@arcw.de)) wenden.
3. Wenn Interesse an der offene Erwachsenenengruppen besteht, bitte kurze Rückmeldung an [freizeitrudern@arcw.de](mailto:freizeitrudern@arcw.de)