

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

<u>Sonntag</u>	10:00	Masters	Andreas Holz	<a href="mailto:praesident@arcw.de">praesident@arcw.de</a>
	10:00	freies Rudern für Fortgeschrittene	Barbara Heiß	<a href="mailto:freizeitrudern@arcw.de">freizeitrudern@arcw.de</a>
	10:00	Breitensport – Anfänger	Dieter Feitsch	<a href="mailto:freizeitrudern@arcw.de">freizeitrudern@arcw.de</a>
<u>Montag</u>	13:50	Schülerruderriege Riemenschneider-Gymn.	Nadine Neumann, Ludger Kleyer	
	17:30	ambitionierte Rudergruppe	Klaus Böhnlein	
	18:15	Masters	Andreas Holz	<a href="mailto:praesident@arcw.de">praesident@arcw.de</a>
	19:00	Wirbelsäulen-Gymnastik, Max-Dauth.	Susanne Schulz, Petra Ehinger	
<u>Dienstag</u>	14:30-16:00	Yoga Clubzimmer	Margot Garutti	
	16:00	Kinder, Jungen und Mädchen bis 15 J.	Trainer Kindermannschaft	<a href="mailto:kinderrudern@arcw.de">kinderrudern@arcw.de</a>
	18:00	Rudern für junge Erwachsene	Trainer Studentengruppe	<a href="mailto:studentenrudern@arcw.de">studentenrudern@arcw.de</a>
<u>Mittwoch</u>	13:30	Schülerruderriege Röntgen-Gymn.	Florian Kemmer, I+H Laugwitz	<a href="mailto:iuhlaugwitz@freenet.de">iuhlaugwitz@freenet.de</a>
	16:00	Rudern der „Stürzt“-Gruppe		
	16:00	Frauenrudern	Barbara Zahn	<a href="mailto:zahnbarbara1008@gmail.com">zahnbarbara1008@gmail.com</a>
	17:30	Breitensport-Rudern	Elisabeth Pabst	<a href="mailto:freizeitrudern@arcw.de">freizeitrudern@arcw.de</a>
	18-19:30	Para-Rudern	Helmut Greß	
	18:15	offene Erwachsenenengruppe	Joachim Kaiser	
<u>Donnerstag</u>	13:50	Schulrudern RIG	Nadine Neumann, Ludger Kleyer	
	18:00	Rudern für junge Erwachsene	Trainer Studentengruppe	<a href="mailto:studentenrudern@arcw.de">studentenrudern@arcw.de</a>
<u>Freitag</u>	16:00	Kinder, Jungen und Mädchen bis 15 J.	Trainer Kindermannschaft	<a href="mailto:kinderrudern@arcw.de">kinderrudern@arcw.de</a>
<u>Samstag</u>	17:00	Breitensport-Rudergruppen	Horst u. Ingrid Laugwitz, Adrian Grimm	
	14:00	Kinder, Jungen und Mädchen bis 15 J.	Trainer 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>

**Bitte die Ruderzeiten genau einhalten.**

**Für andere RuderInnen gilt: Bitte 1 ½ Stunden vor/nach den Gruppentrainingszeiten rudern/trainieren oder mit den Trainern/Übungsleitern Bootsbedarf absprechen!**

**Bitte auch [www.arcw.de](http://www.arcw.de) und VereinsApp beachten! Bei Bedarf weitere Zeiten mit den Übungsleitern vereinbaren!  
Bei Fragen an die Stv. Vorsitzende Breitensport Barbara Heiß (Kontakt: [freizeitrudern@arcw.de](mailto:freizeitrudern@arcw.de)) wenden!**