

Ruder-, Trainings- und Übungszeiten im Winter

<u>Mo</u>	13.50 Uhr	Riemenschn.-Gymnasium		Nadine Neumann, Ludger Kleyer	
	18.15 Uhr	Masters		Andreas Holz	
	19.00 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik	Max-Dauth.-Schule	Susanne Schulz, Petra Ehinger	
<u>Di</u>	10-11 Uhr	Team-Rowing	Sporthalle	Helmut Greß	
	14.30-16 Uhr	Yoga	Clubzimmer	Margot Garutti	
	16.00 Uhr	Kinder		Trainer Kindermannschaft	kinderrudern@arcw.de
	18.00 Uhr	Ergofahren für junge Erwachsene	Sporthalle	Trainer Studentengruppe	studentenrudern@arcw.de
	20-21:30 Uhr	Fußball	Wirsberg-G.	Emil Wendeler	
<u>Mi</u>	13.30 Uhr	Röntgen-Gymnasium		Florian Kemmer, I+H Laugwitz	
	15.00 Uhr	Rudern der „Stürtz“-Gruppe			
	15.00 Uhr	Frauenrudern		Barbara Zahn	
	18-19.30 Uhr	Para-Rudern		Helmut Greß	
	18.00 Uhr	Team-Rowing Breitensportgruppe	Sporthalle	Elisabeth Pabst	freizeitrudern@arcw.de
	18.30-20.00	Badminton	Steinbachtal-Sch.	Joachim Kaiser	
	19.00 Uhr	Masters	Sporthalle	Heidi Hennings	
<u>Do</u>	13.50 Uhr	Schulrudern RIG		Nadine Neumann, Ludger Kleyer.	
	18.00 Uhr	Kraftzirkel für junge Erwachsene	Sporthalle	Trainer Studentengruppe	studentenrudern@arcw.de
	18.30-20 Uhr	Gymnastik	Goethe-Schule	Connie Drewitzik, U. Jarosch	
<u>Fr</u>	15.00 Uhr	Erwachsenenrudern		Horst u. Ingrid Laugwitz, Adrian Grimm	
	16-20.45 Uhr	Kinder, Junioren, Trainierende	Steinbachtal-Sch.	Kinder-, Junioren-Trainer	
	17.45-19.15	Fußball	Burkarder Schule	Emil Wendeler	
<u>Sa</u>	14.00 Uhr	Kinder		Trainer Kindermannschaft	kinderrudern@arcw.de
	14.15 Uhr	ambitionierte Rudergruppe		Klaus Böhnlein	
<u>So</u>	10.00 Uhr	Masters		Andreas Holz	
	10.00 Uhr	freies Rudern für Fortgeschrittene		Barbara Heiß	freizeitrudern@arcw.de
	10.00 Uhr	Breitensport – Anfänger		Dieter Feitsch	freizeitrudern@arcw.de

Bitte die Trainingszeiten genau einhalten.

Für andere RuderInnen gilt: Bitte 1 ½ Stunden vor/nach den Gruppentrainingszeiten rudern/trainieren oder mit den Trainern/Übungsleitern Boots-/Raum-/Gerätebedarf absprechen!

**Bitte auch 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) wenden!**