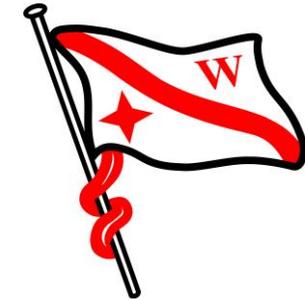


Ruder-Club Witten e.V.



Ruder-Club Witten e.V. • Wetterstraße 30a • 58453 Witten

Für die Sport- und Trainingszeiten am Ruder-Club Witten e.V. gilt ab dem 28.08.2020 der folgende, reguläre Plan für den Sommer 2020.

Gruppe	Alter	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Betreuer
Kinder und Jugendliche (Anfänger, Breitensport)	10-18			16.00 - 18.30 (2 Gruppen)					Agnes Schroeder / Götz Büttner
Kinder (Regatta)	10-14			16.30- 18.30		16.30- 18.00		11.00 - 13.00	Uwe von Diecken Kristin von Diecken Louise Weinhold
JuniorInnen SeniorInnen (Regatta)	15-18 über 18		16.30 - 19.00	16.30 – 18.30 (Krafttraining)	16.30 – 19.00	17.30 - 19.30	10.00 - 12.30 14.00 - 16.30	09.15 - 11.45	Joachim Ehrig Simon Schlott Lukas Tewes Annika Steinau
Masters (Regatten)	ca. über 30		19.00 - 20.30		19.00 - 20.30			10.00 - 12.00	Ötte Dönhoff Matthias Schröder
Ruder-Bundesliga		Krafttraining 19.00 - 20.30		18.00 - 20.00			10.00 - 12.00	nach eigener Absprache	Marcel van Delden Henning Sandmann
Erwachsene (Anfänger)	über 18	Studenten 18.00-20.00 (F. Andree)	Studenten / Breitensport 19:00 - 20:30 (B. Pernack)		Anfänger 17.00-19.00 Fortgeschritt. 19.00 - 21.00		Studenten / Breitensport 11:30 - 13:30 (B. Pernack)		Uli Dönhoff Fabienne Andree Barbara Pernack
Frauen/ Männer/Paare (auch Anfänger)	alle		gemischt 10.00 - 11.30 Helmut		Männer 18.00 - 20.00	Sportabzeichen Wullenstadion Siegfried		Männer 10.00 - 12.00	Helmut Grabow Siegfried Held Gerd Pateisky
Schulen Ruhrgymnasium		Schulrudern 13.15 - 14.45 (jede 2. Woche)				Schulrudern 15.00 - 16.30 Ruder AG 15.00 - 16.30			Uwe v. Diecken (Ruder AG) Herr Naim (RGW)