

Ruderklub am Baldeneysee: Sportangebot Sommer 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fit Mix 10:00 – 11:00 Gisa Willweber			Best-Ager 60+ Gymnastik 10:00-11:00 Gisa Willweber		Rudertreff Fortgeschrittene 10:30 Helmut Janus	Allgemeiner Rudertreff 10:00
Kindertraining 17:30		Kindertraining 17:30	Kindertraining 17:30	Kindertraining 17:30	Kindertraining 12:00	
	Rudertreff Fortgeschrittene 18:00 Horst Singer		Rudertreff Fortgeschrittene 18:30 Eckhard Rabe			
	Gymnastik 19:15 - 20:30 Yvonne Buso	Gymnastik 19:00 – 20:45 Wolfgang Müller				Kindertraining 16:00
Rennrudertraining Junioren A/B und Senioren Nach Vereinbarung/Trainingsplan Thomas Wichelhaus / Lotta Buron						

Dies sind Aktivitäten, die durch Übungsleiter betreut werden. Gäste sind zu allen Aktivitäten herzlich willkommen.

Anmeldungen bei den jeweiligen Übungsleitern

Kontakt: Tel. 0201-470134, info@rab-essen.de,

Allgemeine Ansprechpartner: 1.Vors.: Horst-Werner Wollenweber 0151-12025923, Sportvorstand: Hauke Lorenzen 0176-23805433

Für interessierte Anfänger: Helmut Janus 0151-16770732

Trainingsleitung Rennrudern: Thomas Wichelhaus 0177-7878532, Lotta Buron 0176-34511994

Kindertraining: Leon Siegel 0178-2181207

Erwachsenensport: Wolfgang Müller 0172-2840005, Horst-Werner Wollenweber 01511-2025923

Fortgeschrittenentraining: Eckhard Rabe 0177-3080076

Segeln: Ulrich Haase 0177-6420504