

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00						Ergotraining Junioren	Ergotraining Junioren
10:00	Fit Mix Susanne Willsch		Fit Mix Gisa Willweber				Allgemeiner Rudertreff
11:00							Ergotraining Junioren
12:00						Kindertraining	Ambitionierten Training, Thomas
13:00							
14:00						Allgemeiner Rudertreff	
15:00							
16:00	16:30 Krafttraining Junioren						
17:00	Kindertraining (Halle)		Kindertraining/U10 (Halle) 17:30 Ergotraining Junioren	Kindertraining (Kraftraum)	Ergotraining Junioren		17:30 Tanzen Horst-Werner
18:00		18:15 Seniorensport Heinz Bittscheidt		Ergofahren mit Musik 1 Ecki			
19:00	Fußball Thomas W.	19:00 Techniktraining Anfänger (Ruderkeller) Klaus Schellbach 19:30: Fitness und Funktionsgymnastik, (Halle) Susanne Willsch 20:00 Techniktraining (Ruderkeller)	Fitness Compact Dirk Koeberle	Ergofahren mit Musik 2 Ecki			
20:00							
21:00							

Breitensport
Leistungssport

Allgemeine Ansprechpartner: 1.Vors.:Andreas Fischer: 0178-9138015,  
Vorstand Sport: Janna Dietrich, [info@rab-essen.de](mailto:info@rab-essen.de)  
Trainingsleitung Rennrudern: Thomas Wichelhaus 0177-7878532,  
Kindertraining: Lotta Buron, [kindertraining@rab-essen.de](mailto:kindertraining@rab-essen.de)  
Segeln: Ulrich Haase 0177-6420504