

Ruderklub am Baldeneysee: Sportangebot Winter 2021/2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fit Mix 10:00 Gisa Willweber			Best-Ager 60+ 10:00 Gisa Willweber		Betreutes Training Senioren/Junioren Breitensport 9:30	Betreutes Training Senioren/Junioren Breitenspor 9:00
Junioren-Krafttraining 16:30-19:30	U10 16:30 Jarina Oppong				Junioren-Ergotraining 09:00-11:30	Junioren-Ergotraining 09:00-11:00
Kindertraining 17:00 Halle		Kindertraining 17:00 Halle	Kindertraining 17:00-18:00 Krafraum		Allgemeiner Rudertreff Mit Betreuung 10:00	Allgemeiner Rudertreff Mit Betreuung 10:00
	Fitness- und Funktionsgymnastik -Präsenz-Angebot- 19:15 Susanne Willsch	Junioren-Ergotraining 17:30-19:00	Fitness- und Funktionsgymnastik -Online-Angebot- 18:30 Susanne Willsch	Junioren-Ergotraining 17:00-18:00	Kindertraining 11:45	Ambitioniertes Breitensporttraining 11:00 Thomas Wichelhaus
Fußball 19:00 Thomas Wichelhaus	Ruderbecken im Regattahaus 19:00 – 20:00 Klaus Schellbach 20:00 – 21:00 Maiken Paas / Janna Dietrich	Fitness Compact Kondition-Fitness-Fun 19:00 Dirk Koeberle	Ergofahren mit Musik Breitensport-Fortgeschrittene 18:00 -19:00 19:00 – 20:00 Eckhard Rabe	Yoga 18:15 Katrin Schäfer (ab Dezember)		Tanzen 19:00 Horst-Werner Wollenweber
Rennrudertraining Junioren A/B und Senioren Nach Vereinbarung/TrainingsplanThomas Wichelhaus / Moritz Wuerich						

Gäste sind zu allen Aktivitäten herzlich willkommen. Anmeldungen bei den jeweiligen Übungsleitern

Allgemeine Ansprechpartner: 1.Vors.: Horst-Werner Wollenweber 0151-12025923,
Sportvorstand: Hauke Lorenzen 0176-23805433 Ruderwart: Andreas Fischer: 0178-9138015,

Interessierte Anfänger: Andreas Fischer; Hauke Lorenzen oder info@rab-essen.de,

Trainingsleitung Rennrudern: Thomas Wichelhaus 0177-7878532, **Kindertraining:** Leon Siegel: 0178-2181207

Segeln: Ulrich Haase 0177-6420504