

Ruderklub am Baldeneyesee Sportprogramm Winter 2019/2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00-11:00 Fit Mix Bewegungs-Coaching mit Gisa RaB-Halle	15:00 Oldie-Rudertreff		10:00-11:00 Best-Ager 60+ RaB-Halle Christel Korb H.-W. Wollenweber	16:00-17:00 Fitness-Training Trainingsgruppe RaB-Halle Thomas Wichelhaus	10:30 Rudertreff Breitensport mit Anmeldung bei Helmut Janus	09:00 – 11:00 Kindertraining Rudern/RaB-Halle
17:00 – 19.00 Kindertraining RaB-Halle	18:00 – 19:00 Senioren-sport RaB-Halle H.-W. Wollenweber	17:00 – 19:00 Kindertraining RaB-Halle	15:00 Oldie-Rudertreff 17:00 – 19:00 Kindertraining	17:00 – 19:00 Kindertraining RaB-Halle	11:45-14:00 Kindertraining und Ruderzwerge Rudern/RaB-Halle	10:00 Allgemeiner Rudertreff
	19.00 – 21:00 Ruderbecken im Regattahaus 19:00-20:00 Technik-Training Klaus Schellbach 20:00-21:00 Fortgeschrittene		19:00 Team Rowing Ergometerraum Anmeldung bei Eckhard Rabe		14:00 Allgemeiner Rudertreff 14:30-17:30 Segeln Uli Haase	
19:00 – 21:30 Fußball RaB-Halle Thomas Wichelhaus	19:15-20:30 Gymnastik RaB-Halle Yvonne Busu	19:00-20:45 Gymnastik RaB-Halle Wolfgang Müller	19:00-20:00 Tai Chi RaB-Halle Ellen Schierling			

Diese sind alles Aktivitäten des RaB, die durch Übungsleiter betreut werden. Weiterhin können alle Mitglieder zu den hellen Tageszeiten rudern. Gäste sind zu allen Aktivitäten herzlich willkommen. Zu den allgemeinen Öffnungszeiten können alle Einrichtungen (Ergometer, Hantelraum, Sporthalle) genutzt werden. Bei Fragen bitte die jeweiligen Übungsleiter ansprechen.

Trainingsleitung + Fußball: Thomas Wichelhaus 0177-7878532, Lotta Buron 0176-34511994 **Kindertraining:** Leon Siegel 0178-2181207, Markus Geller 0160-96925294, Marla von Bargen 01578-8936358, Johannes Jung 0157-7907431, Jarina Oppong 0177-6755158, Niklas Husch 0170-9278153, Annika Reimann 1575-7986396, Carl-Schmidt-Troschke 0160-3465283, Matthias Wenzel 0170-4042127. **Erwachsenensport + Ruderausbildung:** Eckhard Rabe 0177-3080076, Klaus Schellbach 0176-41560740, Wolfgang Müller 0172-2840005, Horst-Werner Wollenweber 0201-2447727, Helmut Janus 015116770732, Uli Haase 0177-6420504, Ellen Schierling 0176-51502051.