

Ruderklub am Baldeneysee: Sportangebot Winter 2020/2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fit Mix 10:00 – 11:00 Gisa Willweber	Ruderzwerge (U10) 16:00 – 18:00 Jarina Oppong/Mathis Haske		Best-Ager 60+ Gymnastik 10:00-11:00 Gisa Willweber		Allgemeiner Rudertreff 10:30 Manuela Scholz/Rainer Bank	Allgemeiner Rudertreff 10:00
Kindertraining 17:00 – 19:00 (17:00 Halle 18:15 Ergoraum)		Kindertraining 17:00 – 19:00 (17:00 Halle 18:15 Ergoraum)		Kindertraining 15:30	Kindertraining 12:00	
	Ruderbecken im Regattahaus Anfänger 19:00 – 20:00 Klaus Schellbach Fortgeschrittene 20:00 – 21:00 Andreas Fischer	Fitness Compact Kondition-Fitness-Fun 18:00 – 19:00 Dirk Koeberle	Fitness und Funktions-Gymnastik 18:30 – 20:00 Susanne Willsch	Juniorenttraining Halle 17:00 – 18:30	Allgemeiner Rudertreff 14:00 Helmut Janus	
	Gymnastik 19:15 - 20:30 Yvonne Buso	Gymnastik 19:15 – 20:45 Wolfgang Müller			Ambitioniertes Breitensporttraining 15:30 Thomas Wichelhaus	
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

Segeln: Christoph Janning obmann@rab-essen.de