

Dann sind wir da für Dich



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Franz-Dlubatz-Halle						
	09.00 – 12.00 Uhr Erwachsene Fortgeschrittene *) Petra Gut		9.00 – 12.00 Uhr Gesundheitsrudern Erwachsene * Julia Cuntze Gisela Kordes		10.00 Uhr Rudern für Alle (Beginner bis August Rudern erlernt) Skadi Czekala, Bene Sommermeyer Dennis (Nös) Bruhn	9.00 – 11.00 Uhr Erwachsene
						11.00 – 13.30 Uhr Achtertraining/ Großboot Enya Freudenberg
	16.30 – 18.00 Uhr Erwachsene Fitness Julia und Carsten Pooch		16.30 – 18.15 Uhr Kinder und Jugendliche Trainerteam	16.30 – 18.15 Uhr Kinder und Jugendliche Trainerteam	11.00 Uhr Kinder und Jugendliche nach Absprache Trainerteam	
18.00 – 20.00 Uhr Ruderfitness für alle Skadi Czekala	18.00 – 20.00 Uhr Fitness für Erwachsene Axel Strecker	18.00 – 20.00 Uhr Power Indoorrowing Intervalle und Technik Dennis (Nös) Bruhn	18.00 ca. 20.00 Uhr Indoorrowing Grundlagenausdauer und Technik Martje Westphal	18.00 – 20.00 Uhr Erwachsene Technik- u. Krafttraining Enya Freudenberg Bene Sommermeyer		

*) Rudern bei entsprechender Witterung

Sporthalle Ricarda-Huch-Schule						
	18.00 – 19.30 Uhr Kinder und Jugendliche Torben Schmidt					
	19.30 – 21.00 Uhr Fitness für Erwachsene Enya Freudenberg					
Trainer-/Ausbilderteam						
Torben Schmidt Tel.: 0176 43444676	Ben Gubitz Tel.: 0160 5209437	Enya Freudenberg Tel.: 0160 1860640	Dennis (Nös) Bruhn Tel.: 01729863057	Skadi Czekala Tel.: 0157 55656307		