

Dann sind wir da für Dich



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Franz-Dlubatz-Halle						
	09.00 – 12.00 Uhr Erwachsene Fortgeschrittene *) Petra		9.00 – 12.00 Uhr Gesundheitsrudern Erwachsene * Julia		Rudern für Alle (Beginner bis August Rudern erlernt) nach aktiver Anfrage beim Trainerteam 11.00 Uhr Kinder und Jugendliche nach Absprache mit dem Trainerteam	9.00 – 11.00 Uhr Erwachsene
						10.30 – 13.00 Uhr Achtertraining / Großboot Enya
	16.30 – 18.00 Uhr Fitness für Erwachsene Julia und Carsten	16.30 – 18.00 Uhr Kinder und Jugendliche Trainerteam		16.30 – 18.00 Uhr Kinder und Jugendliche Trainerteam		
18.00 – 20.00 Uhr Indoorrowing Grundlagenausdauer & Technik Antonia	18.00 – 20.00 Uhr Fitness für Erwachsene Axel	18.00 – 20.00 Uhr Power Indoorrowing Intervalle & Technik Martje und Tore	18.00 – 20.00 Uhr Ruderfitness Skadi	18.00 – 20.00 Uhr Krafttraining Enya und Bene		

*) Rudern bei entsprechender Witterung

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