

# Ruderzeiten Breitensport Sommerhalbjahr 2017

## gültig ab 28.03.2017

Termin	Angebot	Übungsleiter/in
<b>Montag</b>		
<b>Absprache</b>	<b>Rudern auf dem Rhein (sportlich)</b>	Thomas Kühl
<b>19.00 Uhr</b>	<b>Konditions- und Krafttraining für Frauen</b>	Thomas Kühl
<b>Dienstag</b>		
<b>18.00 – 20.00 Uhr</b>	<b>Feierabendrudern auf dem Rhein Ruderausbildung für Anfänger/innen (Schnupperkurs, Technik Fortgeschrittene)</b>	Obleute Melanie Thiele Markus Götz
<b>Mittwoch</b>		
<b>Donnerstag</b>		
<b>18.00 – 20.00 Uhr</b>	<b>Feierabendrudern auf dem Rhein Ruderausbildung für Anfänger/innen (Schnupperkurs / Rudern auf dem Rhein)</b>	Obleute Markus Götz Melanie Thiele
<b>Freitag</b>		
<b>Absprache</b>	<b>Rudern auf dem Rhein (sportlich)</b>	Thomas Kühl
<b>Samstag</b>		
<b>11.00 Uhr</b>	<b>Allgemeines Rudern auf dem Rhein</b>	Peter Wirtz
<b>Sonntag</b>		
<b>10.00 Uhr</b>	<b>Allgemeines Rudern auf dem Rhein</b>	Obleute
<b>11.00 Uhr Medienhafen</b>	<b>Rudern in Rennbooten im Industriehafen (nach Absprache)</b>	M. Lenz, D. Burski RCGD

### Allgemeines Rudern auf dem Rhein / Feierabendrudern auf dem Rhein

Wer kommt, fährt auch mit raus, in der Woche kurz und knapp, damit ihr nicht zu spät nach Hause kommt. Am Wochenende wird auch mal eine längere Tour gerudert. Wenn möglich, teilen wir die Mannschaften in entspannt und sportlich ein. Wer Montags und Freitags mit Thomas Kühl rudern möchte, wendet sich bitte an Thomas, ihr bekommt die Zeiten dann per Mail.

### Schnupperkurse / Anfängerausbildung

Die Schnupperkurse finden im April und im Juni Dienstags und Donnerstags statt. An diesen Abenden brauchen wir genügend erfahrene Ruderer/innen und Steuerleute um gemeinsam mit den Anfängern/innen auf den Rhein rudern zu können. Im Sommer wird es Dienstags auch wieder Techniktraining und Einerausbildung geben.

### Strompasskurs (Steuern auf dem Rhein)

Auch dieses Jahr wird es wieder eine Steuerausbildung geben, geleitet von Holger Geister. Achtet auf die Termine im Internet und Aushänge.