



WASSER-SPORT-VEREIN DÜSSELDORF  
Rudergesellschaft von 1893 e.V.

# Ruderzeiten Sommer 2020

Termin	Angebot	Kontakt
<b>Montag</b>		
<b>Absprache ca. 16.00 Uhr</b>	<b>Rudern auf dem Rhein (sportlich)</b> (Steuerausbildung nach Absprache)	Thomas Kühl
<b>19.00 Uhr</b>	<b>Konditions- u. Krafttraining für Frauen</b>	Thomas Kühl
<b>Dienstag</b>		
<b>18.00 – 20.00 Uhr</b>	<b>Feierabendrudern auf dem Rhein</b> <b>Ruderausbildung und Fortbildung</b> (Technik, Einer, Steuern)	Obleute Melanie Thiele
<b>Mittwoch</b>		
<b>Absprache</b>	<b>Rudern auf dem Rhein (sportlich)</b>	Obleute
<b>Donnerstag</b>		
<b>18.00 – 20.00 Uhr</b>	<b>Feierabendrudern auf dem Rhein</b> <b>Ruderausbildung und Fortbildung</b> (Technik, Steuern auf dem Rhein)	Obleute Markus Götz
<b>Freitag</b>		
<b>Absprache ca. 16.00 Uhr</b>	<b>Rudern auf dem Rhein (sportlich)</b> (Steuerausbildung nach Absprache)	Thomas Kühl
<b>Samstag</b>		
<b>11.00 Uhr</b>	<b>Allgemeines Rudern auf dem Rhein</b> (Steuerausbildung nach Absprache)	Obleute
<b>Sonntag</b>		
<b>Absprache</b>	<b>Rudern auf dem Rhein</b>	Obleute

**Coronaschutz:** bitte beachtet die Regeln zum Cononaschutz, damit wir alle Gesund bleiben und auch die nächsten Wochen noch rudern können.

**Schnupperkurs:** Im August können Di. und Do. um 18.00 Uhr interessierte mit Vorkenntnissen (Wiedereinsteiger/Innen) einen Schnupperkurs am WSVD machen. Anfängerkurse können wir hoffentlich 2021 wieder anbieten.

**Steuerausbildung:** Ausbilden dürfen alle, die die jeweilige Steuerklasse haben. Prüfen dürfen alle mit Steuerklasse 1.

**Masterstraining:** Ihr seid ehemalige Rennruderer/innen oder ihr wollt ernsthaft an eurer Technik zu arbeiten, regelmäßig trainieren, an Regatten teilnehmen? Sprecht uns einfach an.

