

Ruderklub am Baldeneysee: Sportangebot Winter 2017/2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	15:00 Oldie-Rudertreff		9:30-10:30 Best-Ager 60+ RaB-Halle Christel Korb H.-W. Wollenweber	16:00-17:00 Fitness-Training Trainingsgruppe RaB-Halle Thomas Wichelhaus	11:45 – 14:00 Kindertraining Rudern/RaB-Halle	09:00 – 11:00 Kindertraining Rudern/RaB-Halle
17:00 – 19:00 Kindertraining RaB-Halle	18:00 – 19:00 Senioren-sport RaB-Halle H.-W. Wollenweber	17:00 – 19:00 Kindertraining RaB-Halle	15:00 Oldie-Rudertreff 17:00 – 19:00 Kindertraining	17:00 – 19:00 Kindertraining RaB-Halle	14:00 Allgemeiner Rudertreff	10:00 Allgemeiner Rudertreff
	19.00 – 21:00 Ruderbecken im Regattahaus 19:00-20:00 Technik-Training Klaus Schellbach 20:00-21:00 Konditionstraining		18:30-20:00 Ergometer/Fitness-Training Ergo- u. Hantelraum Eckhard Rabe			
19:00 – 21:30 Fußball RaB-Halle Thomas Wichelhaus	19:15-20:30 Gymnastik RaB-Halle Yvonne Busu	19:30-21:15 Gymnastik RaB-Halle Wolfgang Müller	19:00-20:00 Tai Chi RaB-Halle Ellen Schierling			

Dieses sind alle Aktivitäten des RaB, die durch Übungsleiter betreut werden. Weiterhin können alle Mitglieder zu den hellen Tageszeiten rudern. Gäste sind zu allen Aktivitäten herzlich willkommen. Zu den allgemeinen Öffnungszeiten können alle Einrichtungen (Ergometer, Hantelraum, Sporthalle) genutzt werden. Bei Fragen bitte die jeweiligen Übungsleiter ansprechen.

Trainingsleitung + Fußball: Thomas Wichelhaus 0177-7878532, **Kindertraining:** Leon Siegel 0178-2181207, Annika Seis 0163-9668966, Natascha Simons 0157-88528011, Marie Heibach 0157-85829542, Luca Schäfer 0157-32442225, Markus Geller 0160-96925294, Lotta Buron 0176-34511994, Jule Unterstell 01573-8977957, Johannes Jung 0157-7907431, Julien Vance 01522-6944892 **Erwachsenensport + Ruderausbildung:** Eckhard Rabe 0177-3080076, Klaus Schellbach 0176-41560740, Wolfgang Müller 0201-690007, Horst-Werner Wollenweber 0201-2447727, Ellen Schierling 0176-51502051.

Ruderklub am Baldeneysee e.V., Freiherr-vom Stein-Str. 206e, 45133 Essen, Tel. 0201-470134, info@rab-essen.de, 1. Vors.: Horst-Werner Wollenweber