

Ruderklub am Baldeneysee: Sportangebot Winter 2018/2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00-11:30 Fit durch Bewegungskoaching RaB-Halle Gisa Willweber	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 Fortgeschrittene		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 alles 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, Luca Schäfer 0157-32442225, Markus Geller 0160-96925294, Lotta Buron 0176-34511994, Johannes Jung 0157-7907431, Annika Reimann 1575-7986396, Carl-Schmidt-Troschke 0160-3465283 **Erwachsenensport + Ruderausbildung:** Eckhard Rabe 0177-3080076, Klaus Schellbach 0176-41560740, Wolfgang Müller 0172-2840005, Horst-Werner Wollenweber 0201-2447727, Ellen Schierling 0176-51502051, Helmut Janus 0151-16770732.

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