



# Ruder- und Trainingszeiten Herbst

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00							Offener Rudertreff
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						Kinder & Junioren (offen)	
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	Kinder & Junioren (Regatta)		Offener Rudertreff				
18:30							
19:00		Offener Rudertreff					
19:30							
20:00							
20:30							

## Trainer und Ansprechpartner

Gruppe	Trainer / Ansprechpartner	Handy-Nr.	E-Mail
Kinder und Junioren	David Riecks	0157/35636770	<a href="mailto:David.Riecks@rvlh.de">David.Riecks@rvlh.de</a>
Offener Rudertreff (dienstags)	Cläre Oberhaus	02591/5487	<a href="mailto:Claere.Oberhaus@rvlh.de">Claere.Oberhaus@rvlh.de</a>
Herren-Rudern (mittwochs)	Stephan Sauer	0171/5434438	<a href="mailto:Stephan.Sauer@rvlh.de">Stephan.Sauer@rvlh.de</a>