



# Ruder- und Trainingszeiten

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>10:00</b>							
10:30							
<b>11:00</b>							<b>Offener Rudertreff</b>
11:30							
<b>12:00</b>							
12:30							
<b>13:00</b>							
13:30							
<b>14:00</b>							
14:30							
<b>15:00</b>						<b>Kinder &amp; Junioren</b>	
15:30							
<b>16:00</b>							
16:30							
<b>17:00</b>							
17:30							
<b>18:00</b>			<b>Offener Rudertreff</b>				
18:30	<b>Kinder &amp; Junioren</b>	<b>Offener Rudertreff</b>		<b>Kinder &amp; Junioren</b>			
<b>19:00</b>							
19:30							
<b>20:00</b>							
20:30							

## Trainer und Ansprechpartner

Gruppe	Trainer / Ansprechpartner	Handy-Nr.	E-Mail
<b>Kinder und Junioren</b>	David Riecks	0157/35636770	<a href="mailto:David.Riecks@rvlh.de">David.Riecks@rvlh.de</a>
<b>Frauen-Rudern</b>	Cläre Oberhaus	02591/5487	<a href="mailto:Claere.Oberhaus@rvlh.de">Claere.Oberhaus@rvlh.de</a>
<b>Herren-Rudern</b>	Stephan Sauer	0171/5434438	<a href="mailto:Stephan.Sauer@rvlh.de">Stephan.Sauer@rvlh.de</a>
	Christoph Marxen	0172/8584249	<a href="mailto:Christoph.Marxen@rvlh.de">Christoph.Marxen@rvlh.de</a>