

Ruder- und Trainingszeiten Winter

Gruppe / Training	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder		16:30 – 18:00 Uhr (Hallentraining)		17:00 – 19:00 Uhr (Kraftraum)		14:00 – 16:00 Uhr (Rudern)	
Junioren	17:00 – 19:00 Uhr (Kraftraum)		17:00 – 19:00 Uhr (Kraftraum)		15:00 – 17:00 Uhr (Rudern)	10:00 – 12:00 Uhr (Rudern) 14:00 – 16:00 Uhr (Rudern)	
Allgemeines Rudern							10:00 – 12:00 Uhr
Offenes Krafttraining		19:00 – 21:00 Uhr (Kraftraum)		19:00 – 21:00 Uhr (Kraftraum)			

Trainer und Ansprechpartner

Gruppe	Ansprechpartner / Trainer	Handy-Nr.	E-Mail
Kinder (ab Jahrgang 1998)	Christoph Marxen	0172/8584249	Christoph.Marxen@rvlh.de
	Marius Niehoff	0176/87074426	Marius.Niehoff@rvlh.de
	Arne Grahl	0171/1040528	Arne.Grahl@rvlh.de
Junioren (bis Jahrgang 1997)	Markus Holzhinrich	0176/20144138	Markus.Holzhinrich@rvlh.de
	Andreas Focke	0162/6413873	Andreas.Focke@rvlh.de
Offenes Krafttraining	Michael Holz	0160/97703393	Michael.Holz@rvlh.de
Frauen-Rudern	Cläre Oberhaus	02591/5487	Claere.Oberhaus@rvlh.de
	Dorthe Dahlmann	02591/893880	Dorthe.Dahlmann@rvlh.de
Herren-Rudern	Matthias Rott	02591/949770	Matthias.Rott@rvlh.de
	Uwe Lezius	02591/893010	Uwe.Lezius@rvlh.de
	Norbert Brathe	02591/21147	Norbert.Brathe@rvlh.de