

SG Diepholz von 1870

Ruderabteilung

Postfach 1211 - 49342 Diepholz

Bootshaus: Eickhöpen 62 – 49459 Lembruch

Tel. 05446 902570 // Bootshaus 05447 1570

www.rudern-in-diepholz.de

Rudereinteilung für die Saison 2018

gültig ab Dienstag, den 03.04.2018
für die Ruderjugend gültig ab Mittwoch, den 04.04.2018

Tag / Uhrzeit	Trainingsgruppe	Übungsleiter	Telefon	mobil
täglich nach Absprache	Regatta-Ruderer <i>Leistungstraining</i>	Michael Meyer	05441 975870	0174 334 8215
dienstags * Treffpunkt: 18:00 Uhr Bootshaus (Einteilung Boote um 18:15 Uhr)	Senioren / Seniorinnen <i>Fitnessrudern Anfängerausbildung Aufbautraining</i>	Andreas Mundhenke Heino Dunau Wolfgang Seher Ulli Freuse	05441 7114 05446 902570 05441 6489 05441 5007762	0151 56057264 0151 20162393 0173 2074671 0178 6513675
mittwochs Abfahrt 17:30 Uhr Mühlenkamphalle Ende ca. 20:00 Uhr	Mädchen / Jungen Juniorinnen / Junioren <i>Aufbautraining Anfängerausbildung</i>	Vera Faske Julian Funke Niklas Biskup Ulli Freuse Michael Meyer	05441 5007762 05441 975870	0159 01199124 0151 40763409 0178 6515191 0178 6513675 0174 3348215
donnerstags * Treffpunkt: 18:15 Uhr Bootshaus	Senioren / Seniorinnen <i>Fitnessrudern Anfängerausbildung Aufbautraining</i>	Wolfgang Seher Dietlind Strathmann Alexander Berendt Andreas Mundhenke	05441 6489 05441 4905 05441 81883 05441 7114	0173 2074671 0173 6367452 0151 59237805 0151 56057264
freitags / samstags nach Absprache	Alle Interessierten <i>Arbeitsdienst Rudern / Sauna / Fitnessstraining</i>	Wolfgang Seher Friedel Rohlfing Vera Faske	05441 6489 05441 1843	0173 207 4671 0173 203 8093 0159 01199124
sonntags nach Absprache	Erwachsenenrudern <i>Fitnessrudern Anfängerausbildung Wanderrudern</i>	Heino Dunau Andreas Mundhenke	05446 902570 05441 7114	0170 483 7364 0151 56057264

* Bei den Erwachsenentrainingszeiten am Dienstag und Donnerstag ist der Treffpunkt jeweils um 18.00 Uhr am Bootshaus. **Um 18:15 Uhr erfolgt die Bootseinteilung!**
Wer von Diepholz aus mitfahren möchte, bitte selbständig um eine Mitfahrmöglichkeit kümmern !!
Mitfahrer zum Training also bei den Übungsleitern zwecks einer Fahrgemeinschaft melden !!

Bitte im Bootshaus die Aushänge für Wanderfahrten, sonstige Aktivitäten und Veranstaltungen beachten !!