



# Die Sommerwoche 2021

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

★ Aus- und Fortbildung für fortgeschrittene Anfänger und Fortgeschrittene unter Anleitung.

Zu diesen Zeiten bitte ruderfertig (Mitglieder bitte Clubkleidung) am Bootshaus einfinden.

Die anderen Termine sind für Anfänger nicht geeignet, da mit eingeschränkter Betreuung

## Montag

09:00 – 11:30      **Allgemeiner Ruderbetrieb**

16:00 - 18:00      ★ **Kinder** mit Ann-Elen und Frederik

16:00 - 18:00      ★ **Erwachsene** – Freizeitsport Fortgeschrittene ohne Betreuung

17:00 - 19:00      **Jugend WG** – Regattatraining mit Simon und Niklas

18:00 - 20:00      ★ **Erwachsene** – fortgeschrittene Anfänger

## Dienstag

06:00 - 08:00      **Early Bird** – das Frühstücksrudern

17:30 - 19:00      **Erwachsene** – Masters Damen Sechser (Vogalonga)

18:00 - 20:00      **Erwachsene** – Freizeitrudern und Regattatraining

## Mittwoch

05:50 – 07:30      ★ **Erwachsene** – Early Bird Rennbootausbildung mit Leslie  
bitte am Abend vorher anmelden: 01575 634 70 96

10:00 - 12:00      ★ **Erwachsene** – Freizeitrudern

16:00 - 18:00      ★ **Kinder** mit Ann-Elen und Frederik

17:00 - 19:00      **Jugend WG** – Regattatraining mit Simon und Niklas

18:00 - 20:00      ★ **Erwachsene** – Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfänger

## Donnerstag

09:00 - 11:30      **Allgemeiner Ruderbetrieb**

16:00 - 18:00      **Erwachsene** – Freizeitsport

18:00 - 20:00      **Funktionales Krafttraining** am Steg/Kraftraum mit Elisa

## Freitag

10:15 - 11:15      ★ **Ältere Erwachsene** – Rückenschule (Kraftraum)

16:00 - 18:00      ★ **Jugend** mit Niklas

16:00 - 18:00      ★ **Kinder** mit Ann-Elen

18:00 - 20:00      **Erwachsene** – Fortgeschrittene

## Samstag

10:00 - 12:00      **Allgemeiner Ruderbetrieb**

## Sonntag

08:00 - 10:00      **sportliche Erwachsene** – (nicht nur) Regatta-Training ab 27 Jahre

10:00 - 12:00      **Allgemeiner Ruderbetrieb**

## Achtertraining RBL und U30 Gruppe:

Mo ab 6:00 und ab 18:30, Mi ab 6:00, Do ab 18:30, Fr ab 18:30, Sa ab 9:00

Boote: Tampere 1977 und Uwe freihalten!

Diese Termine gelten bis zum Abrudern, also 31. Oktober 2021

Weitere Termine für die Wettkampfsportgruppe in Absprache mit unserem Trainer.

Die Termine für die Kinder und Jugendlichen sind in den Ferien eingeschränkt.

Ab September werden die Zeiten abends für die Erwachsenen wegen der Dunkelheit vorgezogen.

