



Die Sommerwoche 2013

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.

- ★ *Aus- und Fortbildung für Anfänger und Fortgeschrittene mit Betreuung.
Zu diesen Zeiten bitte in Ruderkleidung am Bootshaus sein.
Die anderen Rudertermine finden ohne Betreuung statt und sind für Anfänger nicht geeignet.*

Montag

- 16.00–18.00 ★ **Kinder und Jugendliche** W & F
17.30–20.00 **Erwachsene Ü50** Freizeitsport
18.00–20.00 ★ **Erwachsene** Anfänger und Fortgeschrittene
18.30–19.30 **Zumba** am 1., 3. und 5. Montag im Monat

Dienstag

- 06.00–08.00 **Early Bird** das Frühstücksrudern (ab 4. Juni)
18.00–20.00 **Masters** (nicht nur) Regattatraining ab 27

Mittwoch

- 16.00–18.00 ★ **Kinder und Jugendliche** F
17.00–19.00 **Kinder und Jugendliche** W
18.00–20.00 ★ **Erwachsene** Anfänger und Fortgeschrittene

Donnerstag

- 16.30–18.30 **Kinder und Jugendliche** W
17.30–20.00 **Erwachsene Ü50** Freizeitsport

Freitag

- 16.00–18.00 ★ **Kinder und Jugendliche** W & F
18.00–20.00 ★ **Erwachsene** Fortgeschrittene

Samstag

- 10.00 + 14.00 **Kinder und Jugendliche** W

Sonntag

- 08.00–10.00 **Masters** (nicht nur) Regattatraining ab 27
10.00–12.00 **Kinder und Jugendliche** W

Kinder und Jugendliche: W = Wettkampfsportgruppe, F = Freizeitsportgruppe

Für Kinder und Jugendliche sind die Termine in den Ferien eingeschränkt.

Die Termine gelten zwischen Anrudern und Abrudern vom 14. April bis 27. Oktober 2013.

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

