



Slave-ship daily schedules

TERMINE

Kinder-Rudern

Winter 2012 / 2013

Ab sofort gültig !

Wann	Für wen	Was	Trainer
Dienstag → 16:00 Ende gegen 18:00	Kinder im Alter von 11 - 14 Jahren	“Krafttraining” + Gymnastik (Hantelraum)	Arne, Alina
Freitag → 16:00 Ende gegen 18:00	Kinder im Alter von 11 - 14 Jahren	Joggen + Gymnastik (Draußen)	Erik, Alina
Samstag → 10:00 Ende gegen 12:30	Kinder im Alter von 11 - 14 Jahren	Rudern (Weser/Werdersee)	Erik, Arne

Spielregeln:

→ Alle Kinder die Wettkämpfe bestreiten wollen, sollten *regelmäßig* 2-3 mal die Woche am Training teilnehmen.

→ Freitags Joggingsschuhe nicht vergessen!

→ Das Training findet auch im Winter Draußen statt, also *lange Sportkleidung*, Regenjacke, Mütze, Handschuhe...

→ Bitte *immer* Getränke (Wasser oder Schorle) mitbringen.

Erik Hansen | 0160 / 8010690
Alina Thielbar | 0173 / 7243632

Arne Stumper | 0173 / 2112854
BRV v. 1882 | 53 29 50