

Bremer Ruderverein von 1882

JUGENDABTEILUNG

- seit 18. Jun. 1925 -



TERMINE

Ab 29. 10. gültig !

Kinder-Rudern

Winter 2013 / 2014



Wann		Für wen	Was	Trainer
Dienstag → 17:00 Ende gegen 18:00	Treffen pünktlich vorm Hantelraum	Kinder im Alter von 11 - 14 Jahren	Joggen (Draußen)	Arne, Alina (Wiebke)
Freitag → 16:00 Ende gegen 18:00	Treffen pünktlich vorm Hantelraum	Kinder im Alter von 11 - 14 Jahren	“Krafttraining” + Gymnastik (Hantelraum)	Erik, Alina (Wiebke)
S a m s t a g → 10:30 Ende gegen 13:00	Treffen pünktlich an der Sandkiste	Kinder im Alter von 11 - 14 Jahren	Rudern (Weser/Werdersee)	Erik, Arne (Wiebke)

Spielregeln:

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

→ Dienstags die 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

erikhansen@gmx.de

BRV v. 1882

53 29 50

Arne Stumper

Wiebke Meyer

Alina Thielbar

0173 / 2112854

0178 / 6555481

0173 / 7243632