


SPORTPROGRAMM FÜR ERWACHSENE IM SOMMER 2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30-20:30 Anfängerkurs 24.4. bis 19.6. Holger Salewski	18:00-20:00 Rudern Gabi Morgenstern Edda Stöcker	7:15-9:00 n. Abspr. Rudern Holger Salewski	18:00-20:00 Rudern Burkhard Köhler	11:00-13:00 Rudern Inge Ring Edda Stöcker	15:00-17:00 Rudern Doro Gehlen	9:30-11:30 Masters Rudern Inge Ring
19:00-21:00 Rudern Hannah Teitscheid		18:30-20:30 Anfängerkurs 26.4. bis 21.6. Achim Weiffen Anschlussangebot mit Doro Gehlen	18:00 n. Abspr. Rennrad Boris Scharenberg		15:30-17:30 Hanteln mit den Oldies Boris Scharenberg	10:00-12:00 Rudern Peter&Silke Scholl, Jochen Thomas
		18:00-19:30 Ergo & Fitness Andrea Hoffmann				

VERANSTALTUNGEN FÜR ERWACHSENE



April		
17.04.	Workshop Anfängerkurs	Holger Salewski

Mai		
17.05.	Fischräuchern	Familie Jünger
20.-21.05.	Catering Junioren Regatta Köln	Erik Ring
24.-26.05.	Vogalonga Venedig	Andreas Schleimer-Noll

Juni		
07.06.	Vereinsgrillen	Hannah Teitscheid
16.-18.06	Wanderfahrt Emden	Holger Salewski

Juli		
7.-9.7.	Catering Köln Meisterschaften	Erik Ring
14.-16.07.	Barken-Wanderfahrt	Stephan Simons

August		
19.08.	Sommerfest mit Regatta	Erik Ring
12.-13.08.	Biggensee Regatta	Andreas Schleimer-Noll

September		
23.09.	Wanderung	Burkhard Köhler

Kontakte
[Übungsleiter und Trainer des Siegburger Rudervereins](#)



Mitglied werden

[Mitgliedschaft beantragen](#)





	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder		17:00-19:00 Rudern <i>Benjamin Bienert</i>	17:00-19:00 Rudern <i>Benjamin Bienert</i>	17:00-19:00 Rennsport U15 <i>Benjamin Bienert</i>	16:00-18:00 Rudern <i>Benjamin Bienert</i>	10:00-12:00 Rennsport U15 <i>Benjamin Bienert</i>	12:00-14:00 Rudern <i>Benjamin Bienert</i>
Rennmannschaft		8:00-11:00 Rudern <i>Heiner Schwartz</i>	8:00-11:00 Rudern <i>Heiner Schwartz</i>	8:00-11:00 Rudern <i>Heiner Schwartz</i>	8:00-11:00 Rudern	8:00-15:30 Rudern <i>Heiner Schwartz, Julia & Peter</i>	
	16:30-19:30 Rudern <i>Gereon Schürmann</i>	17:00-20:00 Krafttraining <i>Heiner Schwartz</i>	16:30-19:30 Rudern <i>Julia Leiding</i>	17:00-20:00 Krafttraining <i>Heiner Schwartz</i>	16:30-19:30 Rudern <i>Peter Finkel</i>		
Erwachsene	18:30-20:30 Anfängerkurs 24.4. bis 19.6. <i>Holger Salewski</i>	18:00-20:00 Rudern <i>Gabi Morgenstern Edda Stöcker</i>	7:15-9:00 n. Abspr. Rudern <i>Holger Salewski</i>	18:00-20:00 Rudern <i>Burkhard Köhler</i>	11:00-13:00 Rudern <i>Inge Ring Edda Stöcker</i>	15:00-17:00 Rudern <i>Doro Gehlen</i>	9:30-11:30 Masters Rudern <i>Inge Ring</i>
	19:00-21:00 Rudern <i>Hannah Teitscheid</i>		18:30-20:30 Anfängerkurs 26.4. bis 21.6. <i>Achim Weiffen</i> <i>Anschlussangebot mit Doro Gehlen</i>	18:00 n. Abspr. Rennrad <i>Boris Scharenberg</i>	15:30-17:30 Hanteln mit den Oldies <i>Boris Scharenberg</i>	10:00-12:00 Rudern <i>Peter & Silke Scholl, Jochen T.</i>	
			18:00-19:30 Ergo & Fitness <i>Andrea Hoffmann</i>				
Schulen				14:30-16:30 Ruder AG AEG <i>Peter Scholl</i>			
				14:45-16:45 Ruder AG Allee <i>Kerstin Müßer</i>			



Kontakte

[Übungsleiter und
Trainer des Siegburger
Rudervereins](#)

