



Wintersport im Ruderclub

3 Turnhallen

2 Wochentage

2 Übungsleiter

jede Menge Sport und Spaß

und nur am Anfang -versprochen!- jede Menge

Muskelkater:

Montags 18:00 Uhr Schmiedestraße

Montags 20:00 Uhr Kirchfeldstraße

Freitags 18:00 Uhr Redinghovenstraße

Details weiter unten.

Beginn 26.10.2009

Bauch, Beine, Po

Funktionsgymnastik + Ausdauertraining



jeden Montag von 20.00 bis 21.00 Uhr

in der Sporthalle der Dependance des Leo-Statz-Berufskollegs auf der Kirchfeldstraße 94-96, 40215 Düsseldorf

Eingang durch die Toreinfahrt

Parkmöglichkeiten auf dem Schulhof

**Kontakt: Norbert Richter . 0211-7186952 .
n.richter@factor.de**

Beginn 26.10.2009

**Nach dem Rudern ist vor dem
Rudern!**

Damit Ihr im Winter nicht einrostet...

“Vorbereitungskurs für die Rudersaison 2010“

mit

Zirkeltraining

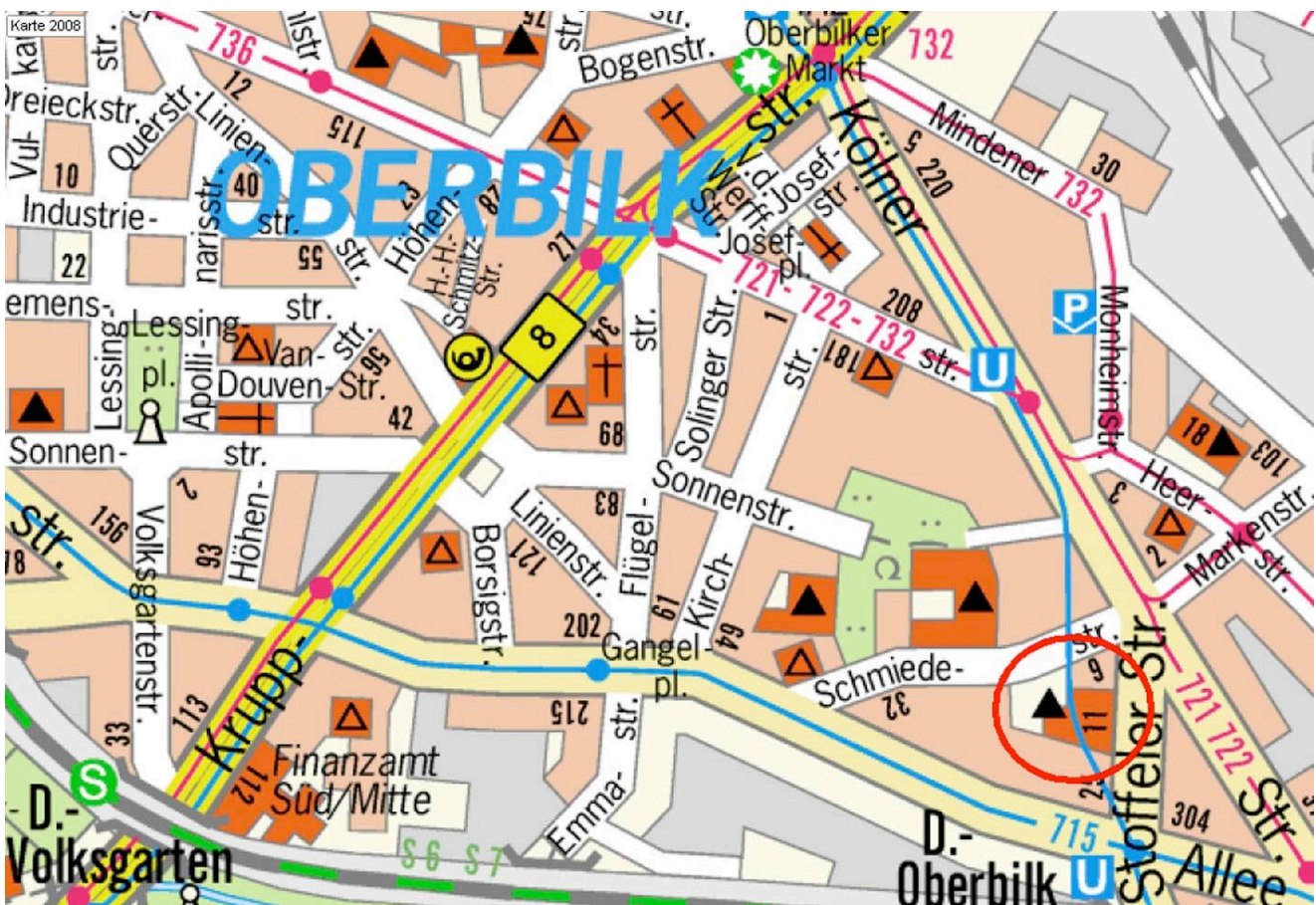
Gymnastik

Volleyball

MONTAGS 18:00 UHR

IN DER TURNHALLE DER HAUPTSCHULE AN DER

STOFFELER STR. 11, EINGANG SCHMIEDE STR. NEBEN HAUS 16



Beginn 30.10.2009

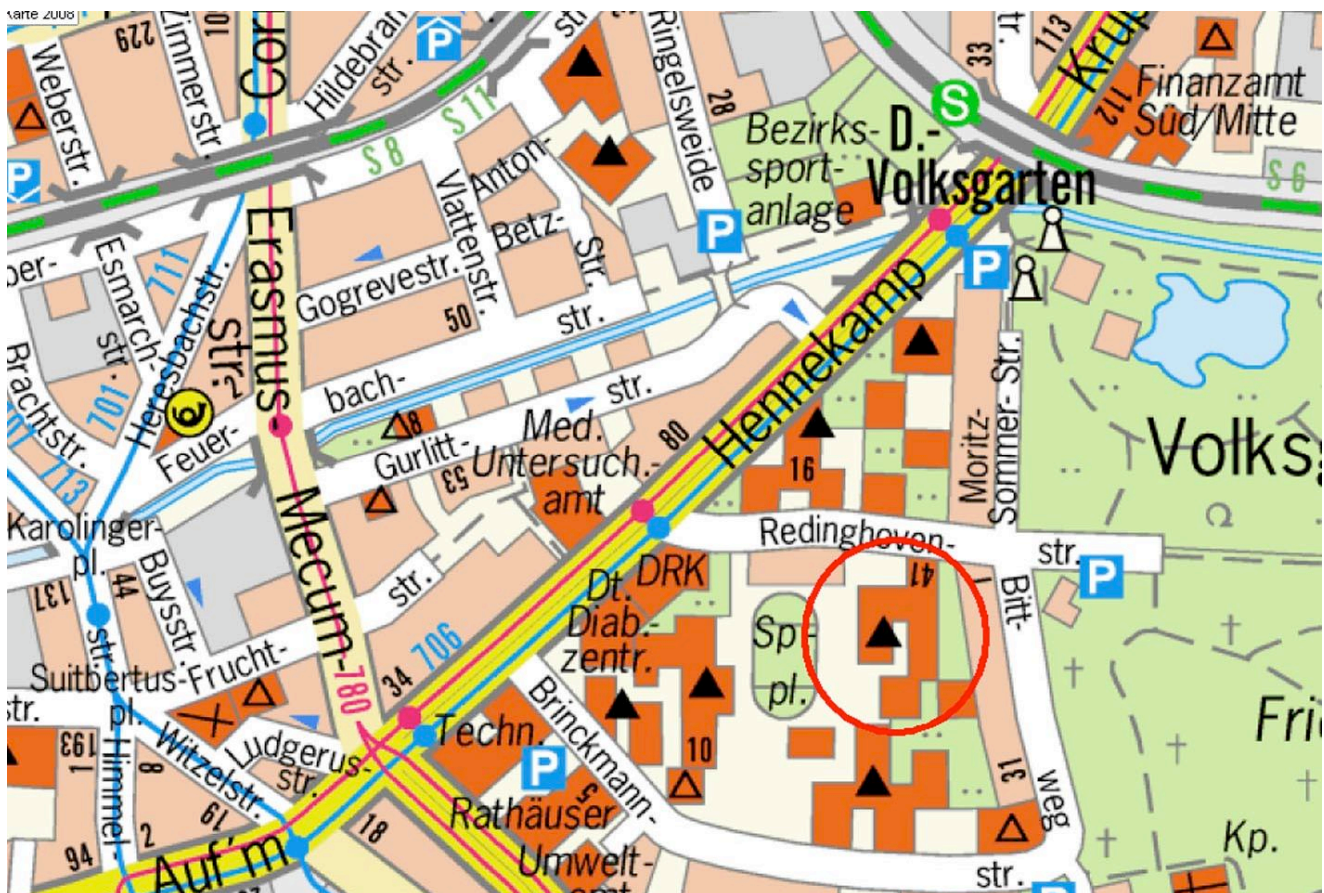
Team sport

Powertraining mit Spiel und Spaß

FREITAGS 18:00 UHR

IN DER TURNHALLE DES GESCHWISTER SCHOLL GYMNASIUMS

REDINGHOVENSTR. 41, 40225 DÜSSELDORF



SVEN WINKHARDT

TEL.:0201/9229179

sven.winkhardt@rcgermania.de

NORBERT RICHTER

TEL.: 0211/7186952

n.richter@factur.de