

Angebot	Montag Uhrzeit	Dienstag Uhrzeit	Mittwoch Uhrzeit	Donnerstag Uhrzeit	Freitag Uhrzeit	Samstag Uhrzeit	Sonntag Uhrzeit
Breitensport		7:30 - 9:00 Frühstücksrudern Selbstorganisation	10:15 - 12:00 Rudern Jörg Lobert		10:00 - 12:00 Rudern Volker Bohn		10:30 - 12:30 Rudern Claudia Schlichting
		19:00 - 20:00* Team Rowing / Ergometer / Newcommer Svenja Becker/Gertraude Frischmuth		18:00 - 19:00 Ruderkasten / Technik Gertraude Frischmuth			
		20:00 - 21:00 Kraft- und Zirkeltraining Moritz Zeising					
Senioren				16:00 - 17:00 Kraftraum und Ruderkasten			
Masters Ü27 (Rennrudertraining)		7:00 - 9:00 Kraftraum Uwe Schüssler		7:00 - 9:00 Kraftraum Uwe Schüssler			
Ambitioniertes Training	19:00 - 21:00 Kraftraum Uwe Schüssler			19:00 - 21:00 Kraftraum Uwe Schüssler		11:00 - 13:00 Ambitioniertes Rudern	
Fitnessstraining in der Sporthalle		18:30 - 19:45 SH Delmestraße Uta Michael	18:00 - 19:00 Gertraude Frischmuth SH Hamburger Straße				
Ruderkasten	19:00 - 21:00 Ambitioniertes Training Uwe Schüssler			16:00 - 17:00 Senioren	16:00 - 17:00 Kindertraining (wenn frei)		
Kindertraining	16:30 - 18:00 Kraftraum Fynn Anders		16:30 - 18:30 Kraftraum Fynn Anders		16:30 - 18:30 Kraftraum/Bootshalle Fynn Anders		
Jugendrudern	17:00 - 18:30 SH Brokstr. Emily Duncan		18:30 - 20:00 Kraftraum Emily Duncan				
Leistungssport	18:00 - 20:00 Halle Leibnizplatz Jonah Lohse	16:30 - 19:00 Kraftraum Jonah Lohse	17:00 - 20:00 Bootshalle Jonah Lohse	17:00 - 19:15 Kraftraum Jonah Lohse	17:00 - 20:00 Kraftraum/Bootshalle Jonah Lohse	9:00 - 15:00 Rudern Kraftraum 9:00-12:00/13:00 - 15:00 Jonah Lohse	10:00 - 13:00 Rudern Kraftraum Jonah Lohse

Nach jedem Training muss die Trainingsstätte ausreichend gelüftet werden. Das Training im Fitnessraum ist für Mitglieder in den freien Zeiten möglich. (siehe Belegungsplan)

Für das Rudern auf dem Wasser gilt vom 15. November bis 15. März Rettungswestenpflicht. Bei anbrechender Dunkelheit und Nebel gilt Ruderverbot.

*Team Rowing ist eine Challenge auf dem Ergometer, besonders für Beginner und Wiedereinsteiger.

Der Vorstand behält sich Änderungen vor! Der Sportvorstand