

Angebot	Ansprechpartner Trainer	Montag Uhrzeit	Dienstag Uhrzeit	Mittwoch Uhrzeit	Donnerstag Uhrzeit	Freitag Uhrzeit	Samstag Uhrzeit	Sonntag Uhrzeit
allg. Ruderbetrieb Breitensport	Dirk Guddat runderwart@brc-hansa.de						14.30 - 16.30	10.30 - 12.30
Seniorenrudern	Reinhold Werk Tel. 0421/3477548	12.30 - 14.00						
Nordic Walking	Ralph Bohlmann Tel. 0421/69 64 67 38 bolle2000@t-online.de			18.30 - 19.30 Anmeldung				
Fitness-, Kraft- & Spieltraining	Bothilde Meyer-Richtering Dorothea Wegelein Uta Michael	18.00 - 20.00 SH Leibnizplatz Bothi Fitness	20.00 - 22.00 SH Delmestraße Uta Fitness Ü50	18.00 - 20.00 SH Hamburger Str. Sönke Fitness + Spiel U35	17.00 - 18.45 Krafraum Bothi Fitness			18.00 - 19.30 SH Brokstraße Spieltraining
Schwimmtraining	Alexander Müller					17.00 - 18.30 Hallenband Süd (3 €) Alexander		
Kindertraining	Dirk Guddat kinderabteilung@brc-hansa.de	15.30 - 17.00 SH Brokstraße			15.00 - 17.00 Clubhaus		10.45 - 13.00 Clubhaus	
Jugendliche	Dirk Guddat runderwart@brc-hansa.de	17.00 - 18.30 SH Brokstraße		18.00 - 20.00 SH Hamburger Str.			10.45 - 13.00 Clubhaus	
Junge Erwachsene	Dirk Guddat runderwart@brc-hansa.de		19.00 - 21.00 Clubhaus				13.00 - 16.00 Clubhaus	
Leistungssport	Willy Debus	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache
Spezialkurs Ergo I*	Wiebke Liesenhoff trainingsleitung@brc-hansa.de				19.00 - 20.00 Ergo Power Kurs			
Spezialkurs Ergo II*	Wiebke Liesenhoff trainingsleitung@brc-hansa.de				20.15 - 21.15 Ergo-Technik			
Spezialkurs Ruderkasten*	Dirk Guddat runderwart@brc-hansa.de	18.00 - 19.00 Powerrudern Uwe			17.00 - 18.00 Technik 50+ Jochen			
Spezialkurs Ruderkasten*	Dirk Guddat runderwart@brc-hansa.de	19.00 - 20.00 Riemenrudern-Anfänger Uwe			18.00 - 19.00 Technik 50+ Gisela/ Dorni			