

Angebot	Ansprechpartner Trainer	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit
allg. Ruderbetrieb Breitensport	Dirk Guddat runderwart@brc-hansa.de						14.30 - 16.30	10.30 - 12.30
Frühstücksrudern	Werner Schneider		7.30 - 9.00 Rudern und anschl. Frühstück Anmeldung erforderlich					
sportliches Rudern	Werner Schneider			15.00 - 17.00				
Herrenrudern Training Ü35	Gertraude Frischmuth			18.00 - 19.00 Fitness Training Ü35 SH Hamburger Straße			10.00 - 12.00 Rudern für Anfänger und Fortgeschrittene	
Fitness-, Krafttraining	Bothi / Daniel / Jonas Uta Michael	18.00 - 20.00 SH Leibnizplatz Bothi / Daniel / Jonas Fitness	18.30 - 20.00 SH Delmestraße Uta Fitness Ü50					
Schwimmtraining	Alexander Müller Marcel Steffen					17.00 - 18.30 Hallenbad Süd (3 EUR) Alexander		
Kindertraining	Dirk Guddat kinderabteilung@brc-hansa.de	15.30 - 17.00 SH Brokstraße Mateusz		15.45 - 18.00 Clubhaus Dirk		17.00 - 18.30 Hallenbad Süd (3 EUR) Alexander		
Jugendliche	Mateusz jugendabteilung@brc-hansa.de	17.00 - 18.30 SH Brokstraße Mateusz		18.45 - 20.00 SH Hamburger Str. Mateusz Fitness + Spiel U35		18.30 - 21.00 Kraftraum		
Erwachsene U35	Uwe Schüßler		19.00 - 21.00 Kraftraum Uwe		19.30 - 21.00 Kraftraum Jonas			
Leistungssport	Dirk Guddat runderwart@brc-hansa.de	17.00 - 19.30 SH Brokstraße Dirk / Mateusz	17.00 - 19.30 Kraftraum / Schwimmhalle Dirk / Daniel	18.45 - 20.00 SH Hamburger Str. Mateusz	17.00 - 19.30 Kraftraum Dirk / Jonas	17.00 - 19.30 Kraftraum / Schwimmhalle Dirk / Ann-Kathrin	9.00 - 14.00 Rudern Dirk / Ann-Kathrin	

Auszug aus der Ruderordnung:

§ 22

(1) Im Winterhalbjahr ist das Rudern im Einer und Rennzweier auf allen Gewässern nur in Begleitung eines zweiten Bootes bzw. des Motorbootes erlaubt.

(2) Alle Mannschaften haben in der Zeit vom 15. November bis zum 15. März Rettungswesten zu tragen. Die Rettungsweste ist Teil der persönlichen Schutzausrüstung der Aktiven. Sie ist eigenständig anzuschaffen, anzuwenden und zu pflegen.

(3) Bei Dunkelheit herrscht Ruderverbot. Ausfahrten sind frühestens 1/2 Stunde vor Sonnenaufgang bzw. spätestens 1/2 Stunde vor Sonnenuntergang (siehe „eFa“) anzutreten.