

Angebot	Ansprechpartner Trainer	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit
allg. Ruderbetrieb Breitensport	Beke Gredner ruderwart@brc-hansa.de	18.00 -20.00 Krafraum					14.30 - 16.30	10.30 - 12.30
Frühstücksrudern	Werner Schneider		7.30 - 9.00 Rudern und anschl. Frühstück Anmeldung erforderlich					
Herrenrudern Training Ü35	Getraude Frischmuth						10.00 - 12.00 Rudern für Anfänger und Fortgeschrittene	
Fitness-, Krafttraining	Getraude Frischmuth Gesine Gollsch Uta Michael		18.30 - 20.00 SH Delmestraße Uta Fitness Ü50	18.00 - 20.00 Fitness Training SH Hamburger Straße Getraude + Gesine				
Schwimmtraining						17.00 - 18.30 Hallenbad Süd (3,50 EUR)		
Kindertraining	Mateusz Cienciala Felix Bargstedt	15.30 - 17.00 SH Brokstraße Mateusz		15.45 - 18.00 Clubhaus Mateusz / Felix		17.00 - 18.30 Hallenbad Süd (3,50 EUR)		
Jugendliche	Mateusz Cienciala Marvin Overbeck	17.00 - 18.30 SH Brokstraße Mateusz				18.30 - 21.00 Krafraum		
Erwachsene U35	Uwe Schüßler		19.00 -21.00 Krafraum		19.00 -21.00 Krafraum		11.00 - 13.00 Rudern / Krafraum	
Leistungssport	Dirk Guddat kinderabteilung@brc-hansa.de	18.00 - 20.00 SH Leipzigplatz Dirk	17.00 - 19.00 Krafraum / Schwimmhalle Dirk / Daniel	17.00 - 19.30 Krafraum Dirk	17.00 - 19.30 Krafraum Dirk	17.00 - 19.30 Krafraum / Schwimmhalle Dirk / Daniel	9.00 - 14.00 Rudern Dirk	

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.