

Angebot	Ansprechpartner Trainer	Montag Uhrzeit	Dienstag Uhrzeit	Mittwoch Uhrzeit	Donnerstag Uhrzeit	Freitag Uhrzeit	Samstag Uhrzeit	Sonntag Uhrzeit
allg. Ruderbetrieb Breitensport	Dirk Guddat ruderwart@brc-hansa.de						14.30 - 16.30	10.30 - 12.30
Frühstücksrudern	Werner Schneider		7.30 - 9.30 Rudern und anschl. Frühstück Anmeldung erforderlich					
sportliches Rudern	Werner Schneider			15.00 - 17.00				
Masters	Uwe Schüßler		7.00 - 9.00 Kraftraum		7.00 - 9.00 Kraftraum			
Herrenrudern	Gertraude Frischmuth			18.00 - 19.00 Fitness Training SH Hamburger Straße			10.00 - 12.00 Rudern	
Fitness-, Krafttraining	Bothilde Meyer-Richterling Uta Michael	18.00 - 20.00 SH Leibnizplatz Bothi Fitness	20.00 - 22.00 SH Delmestraße Uta Fitness Ü50		17.00 - 19.00 Kraftraum Bothi Fitness			
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		15.45 - 18.00 Clubhaus		17.00 - 18.30 Hallenbad Süd (3 EUR) Alexander		
Jugendliche	Mateusz jugendabteilung@brc-hansa.de	17.00 - 18.30 SH Brokstraße Dirk		18.45 - 20.00 SH Hamburger Str. Dirk Fitness + Spiel U35		19.00 - 21.00 Kraftraum		
Erwachsene / Studenten	Dirk Guddat ruderwart@brc-hansa.de		19.00 - 21.00 Kraftraum		19.00 - 21.00 Kraftraum		9.00 - 11.00 Rudern	
Leistungssport	Sönke	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache		nach Absprache

Auszug aus der Ruderordnung:

§ 22

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