

Angebot	Ansprechpartner Trainer	Montag Uhrzeit	Dienstag Uhrzeit	Mittwoch Uhrzeit	Donnerstag Uhrzeit	Freitag Uhrzeit	Samstag Uhrzeit	Sonntag Uhrzeit
<b>allg. Ruderbetrieb Breitensport</b>	Sportvorstand		<b>7:30 - 9:00</b> Rudern und anschl. Frühstück Anmeldung erforderlich Werner Schneider		<b>15:30 - 17:00</b> ambitioniertes Rudern Werner Schneider	<b>17:00 - 19:00</b> Ruderkasten / Technik Getraude		<b>10:30 - 12:30</b> Claudia Schlichting
<b>Koordination + Rücken</b>	Gesine Gollasch			<b>19:00 - 20:00</b> SH Hamburger Straße Gesine, ab 7.11. Fitness U50				
<b>Schulkooperationen</b>	Felix Bargstedt					<b>FEBB</b> Kraftraum		
<b>Fitness-, Krafttraining</b>	Gertraude Frischmuth Uta Michael Uwe Schüssler		<b>18:30 - 20:00</b> SH Delmestraße Uta Fitness U50	<b>18:00 - 19:00</b> Fitness Training SH Hamburger Straße Getraude	<b>19:30 - 21:00</b> Kraftraum Uwe			<b>9:00 - 12:00</b> Ergofahren 90+ Wiebke; nach Absprache
<b>Ruderkasten</b>	Kim Schlingmann	<b>17:30 - 19:00</b> Ruderkasten Anfänger Kim			<b>17:30 - 19:00</b> Ruderkasten Fortgeschr. Kim	<b>17:00 - 19:00</b> Ruderkasten / Technik Getraude		
<b>Kindertraining</b>	Wiebke Liesenhoff	<b>16:00 - 18:00</b> SH Brokstraße Wiebke		<b>15:45 - 18:00</b> Clubhaus Wiebke		<b>17:45 - 19:15</b> Hansewasser Bad Felix	<b>9:00 - 12:00</b> Clubhaus Wiebke; nach Absprache	
<b>Jugendliche</b>	Felix Bargstedt	<b>18:00 - 20:00</b> SH Leibnizplatz		<b>18:00 - 20:00</b> Kraftraum Kim, Felix				<b>18.00 - 20.00</b> Kraftraum Kim
<b>Erwachsene U35</b>	Uwe Schüssler	<b>19:00 - 21:00</b> Kraftraum Uwe			<b>19.30 - 21.00</b> Kraftraum Uwe		<b>11:00 - 13:00</b> Rudern / Kraftraum	
<b>Leistungssport</b>	Wiebke Liesenhoff	<b>18:00 - 20:00</b> SH Leibnizplatz Felix, Wiebke	<b>16:00 - 19:30</b> Kraftraum Wiebke	<b>17:00 - 19:00</b> Kraftraum Wiebke	<b>17.00 - 20.00</b> Kraftraum Wiebke	<b>16:00 - 18:00</b> Kraftraum Wiebke	<b>9:00 - 15:00</b> Rudern / Kraftraum Wiebke	

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.

Kontakt zu den Übungsleitern:

Claudia Schlichting:  
Felix Bargstedt: jugendleiter@brc-hansa.de  
Gertraude Frischmuth: gertraude.frischmuth@gmail.com  
Gesine Gollasch: redaktion@brc-hansa.de  
Kim Schlingmann: ruderwart@brc-hansa.de  
Uta Michael:  
Uwe Schüssler: je.hansa@posteo.de  
Werner Schneider: werner.schneider1@swbmail.de  
Wiebke Liesenhoff: trainingsleitung@brc-hansa.de

Stand: 28.09.2018