

## Winterprogramm 2020 | 2021

### Montag

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 16:15 Uhr bis 17:45 Uhr | Kindertraining   Krafraum Club & Ruderkasten          |
| 16:30 Uhr bis 19:45 Uhr | Jugendtraining   SH Brokstr.                          |
| 18:00 Uhr bis 19:45 Uhr | Leistungssport   SH Leibnizplatz                      |
| 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr | Ambitioniertes Training   Krafraum Club & Ruderkasten |

### Dienstag

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 07:00 Uhr bis 09:00 Uhr | Masters Ü27 (Rennrudertraining)   Krafraum Club |
| 18:30 Uhr bis 19:45 Uhr | Fitnessstraining   SH Delmestr.                 |
| 16:30 Uhr bis 19:30 Uhr | Leistungssport   Krafraum Club                  |

### Mittwoch

|                         |                                      |
|-------------------------|--------------------------------------|
| 16:15 Uhr bis 17:45 Uhr | Kindertraining   Krafraum Club       |
| 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr | Jugendtraining   Krafraum Club       |
| 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr | Fitnessstraining   SH Hamburger Str. |
| 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr | Leistungssport   Krafraum Club       |

### Donnerstag

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 07:00 Uhr bis 09:00 Uhr | Masters Ü27 (Rennrudertraining)   Krafraum Club       |
| 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr | Seniorenttraining   Krafraum Club                     |
| 17:15 Uhr bis 19:00 Uhr | Leistungssport   Krafraum Club                        |
| 19:15 Uhr bis 21:00 Uhr | Ambitioniertes Training   Krafraum Club & Ruderkasten |

### Freitag

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 15:00 Uhr bis 16:45 Uhr | Masters Ü27 (Rennrudertraining)   Krafraum Club |
| 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr | Rudertechniktraining   Ruderkasten              |
| 17:00 Uhr bis 19:30 Uhr | Leistungssport   Krafraum Club                  |
| 17:45 Uhr bis 19:15 Uhr | Kindertraining   Hansewasser Bad                |

### Samstag

|                         |  |
|-------------------------|--|
| 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr | Leistungssport   Rudern Club                             |
| 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr | Ambitioniertes Training   Krafraum Club oder Ruderkasten |

### Sonntag

|                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| 10:30 Uhr bis 12:30 Uhr | Breitensport   Rudern Club |
|-------------------------|----------------------------|

Jedes Training wird durch die Corona-Pandemie um 15 Minuten verkürzt, damit die Trainingsstätten ausreichend gelüftet werden können. Das Training im Fitnessraum ist für Einzelpersonen in den freien Zeiten möglich. Sie müssen sich weiterhin über das Reservierungstool unter [www.brc-hansa.de](http://www.brc-hansa.de) anmelden und an das Lüften von 15 Minuten nach dem Sport halten.

Der Vorstand behält sich Änderungen vor!

Der Sportvorstand

