

Angebot	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit
Breitensport					17:00 - 19:00 Ruderkasten / Technik Gertraude Frischmuth		10:30 - 12:30 Rudern Claudia Schlichting
Senioren				16:00 - 17:00 Kraftraum und Ruderkasten			
Masters Ü27 (Rennrudertraining)		7:00 - 9:00 Kraftraum Uwe Schüssler		7:00 - 9:00 Kraftraum Uwe Schüssler	15:00-16:45 Kraftraum Uwe Schüssler		
Ambitioniertes Training	19:00 -21:00 Kraftraum Uwe Schüssler			19:15-21.00 Kraftraum Uwe Schüssler		11:00 - 13:00 Rudern / Kraftraum	
Fitnessstraining in der Sporthalle		18:30 - 19:45 SH Delmestraße Uta Michael	18:00 - 19:00 Gertraude Frischmuth 19:00 - 19:45 NN SH Hamburger Straße				
Ruderkasten	16:15 - 17:45 Kindertraining Wiebke Liesenhoff 19:00 - 21:00 Ambitioniertes Training Uwe Schüssler			17:15 - 19:00 Leistungssport Wiebke Liesenhoff			
Kindertraining	16:15 – 17:45 Kraftraum und Ruderkasten Wiebke Liesenhoff		16:15 - 17:45 Kraftraum Janek Hadamovsky		17:45 - 19:15 Hansewasser Bad Felix Bargstedt		
Jugendrudern	16:30 - 19:45 SH Brokstr. Janek Hadamovsky		18:00 - 20:00 Kraftraum Felix Bargstedt				
Leistungssport	18:00 - 19:45 Leibnizplatz Wiebke Liesenhoff	16:00 - 19:30 Kraftraum Wiebke Liesenhoff	18:00 - 20:00 Kraftraum Wiebke Liesenhoff	17.15 - 19.00 Kraftraum Wiebke Liesenhoff	17:00 - 19:30 Kraftraum Wiebke Liesenhoff 17:45 - 19:15 Hansewasser Bad Felix Bargstedt	9:00 - 15:00 Rudern Wiebke Liesenhoff	11:00-13:00 Kraftraum Wiebke Liesenhoff

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 anmelden und an das Lüften von 15 Minuten halten.

Der Vorstand behält sich Änderungen vor! Der Sportvorstand