

Angebot	Montag Uhrzeit	Dienstag Uhrzeit	Mittwoch Uhrzeit	Donnerstag Uhrzeit	Freitag Uhrzeit	Samstag Uhrzeit	Sonntag Uhrzeit
Breitensport		7:30 - 9:00 Frühstücksrudern Selbstorganisation			17:00 - 19:00 Ruderkasten / Technik Getraude Frischmuth	16:00 - 17:00 Team Rowing* Svenja Becker/Getraude Termine 2021: 06.11./04.12. Termine 2022: 08.01./ 05.02./ 03.03.	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			
Ambitioniertes Training	19:00 -21:00 Kraftraum Uwe Schüssler			19:00 - 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	19:00 - 21:00 Ambitioniertes Training Uwe Schüssler			16:00 - 17:00 Senioren 17:00 - 19:00 Leistungssport Wiebke Liesenhoff	16:00 - 17:00 Kindertraining (wenn frei) Janek Hadamovsky		
Kindertraining	16:00 – 18:00 SH Brokstr. Janek Hadamovsky		16:00 - 18:00 Kraftraum Janek Hadamovsky		16:00 - 18:00 Kraftraum Janek Hadamovsky		
Jugendrudern	18:00 - 19:30 SH Brokstr. Janek Hadamovsky		18:00 - 20:00 Kraftraum NN				
Leistungssport	18:00 - 19:45 Halle Leibnizplatz Wiebke Liesenhoff	17:00 - 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	9:00 - 15:00 Rudern Kraftraum 9:00-11:00/13:00 - 15:00 Wiebke Liesenhoff	9:00 - 11:30 Kraftraum Wiebke Liesenhoff

Nach jedem Training muss die Trainingsstätte ausreichend gelüftet werden. Das Training im Fitnessraum ist für Mitglieder (mit 3G-Regel / Kontrollen behält sich der Vorstand vor) in den freien Zeiten möglich.

* Team Rowing ist eine Challenge auf dem Ergometer, besonders für Beginner und Wiedereinsteiger. Die Challenge findet jeden ersten Samstag im Monat statt (siehe Termine oben). Anmeldung läuft über das schwarze Brett über eine Liste.

Der Vorstand behält sich Änderungen vor! Der Sportvorstand