

| Angebot | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|---|--|---|--|---|---|
| | Uhrzeit | Uhrzeit | Uhrzeit | Uhrzeit | Uhrzeit | Uhrzeit | Uhrzeit |
| Breitensport | | 7:30 - 9:00 Frühstücksrudern Selbstorganisation | | 18:00 - 19:00 Ruderkasten / Technik Gertraude Frischmuth | | 16:00 - 17:00 Team Rowing* Svenja Becker/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 | | | |
| Ambitioniertes Training | 19:00 - 21:00 Kraftraum Uwe Schüssler | | | 19:15 - 21:00 Kraftraum Uwe Schüssler | | 11:00 - 13:00 Rudern / Kraftraum Guido Weber / Jenny Bredull | |
| Fitnessstraining in der Sporthalle | | 18:30 - 19:45 SH Delmestraße Uta Michael | 18:00 - 19:00 Gertraude Frischmuth 19:00 - 20:00 Wiebke Liesenhoff SH Hamburger Straße | | | | |
| Ruderkasten | 19:00 - 21:00 Ambitioniertes Training Uwe Schüssler | | | 16:00 - 17:00 Senioren | 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 Jonah Lohse | | | | |
| Leistungssport | 18:00 - 19:45 Halle Leibnizplatz Wiebke Liesenhoff | 07:00 - 09:00 & 16:00 - 20:00 Kraftraum Wiebke Liesenhoff | 18:00 - 20:00 Kraftraum Wiebke Liesenhoff | 17.15 - 19.30 Kraftraum Wiebke Liesenhoff | 14:00 - 16:00 Rudern 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 - 15:00 Rudern Kraftraum 9:00-11:00/13:00 - 15:00 Wiebke Liesenhoff |

Nach jedem Training muss die Trainingsstätte ausreichend gelüftet werden. Das Training im Fitnessraum ist für Mitglieder in den freien Zeiten möglich. (siehe Belegungsplan)

Für das Rudern auf dem Wasser gilt vom 15. November bis 15. März Rettungswestenpflicht. Bei anbrechender Dunkelheit und Nebel gilt Ruderverbot.

*Team Rowing ist eine Challenge auf dem Ergometer, besonders für Beginner und Wiedereinsteiger. Die Challenge findet jeden ersten Samstag im Monat statt. (Termine siehe Aushang)

Der Vorstand behält sich Änderungen vor! Der Sportvorstand