

Angebot	Montag Uhrzeit	Dienstag Uhrzeit	Mittwoch Uhrzeit	Donnerstag Uhrzeit	Freitag Uhrzeit	Samstag Uhrzeit	Sonntag Uhrzeit
Breitensport		7:30 - 9:00 Frühstücksrudern Selbstorganisation					10:30 - 12:30 Rudern Claudia Schlichting
		19:00 - 20:00* Team Rowing / Ergometer / Newcommer Svenja Becker/Gertraude Frischmuth		18:00 - 19:00 Ruderkasten / Technik Gertraude Frischmuth			
		20:00 - 21:00 High Intensity Interval Training(Kraft- und Zirkeltraining) Moritz Zeising					
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 Ambitioniertes Rudern	
Fitnessstraining in der Sporthalle		18:30 - 19:45 SH Delmestraße Uta Michael	18:00 - 19:00 Gertraude Frischmuth SH Hamburger Straße				
Ruderkasten	19:00 - 21:00 Ambitioniertes Training Uwe Schüssler			16:00 - 17:00 Senioren	16:00 - 17:00 Kindertraining (wenn frei) Bjarne Liesenhoff		
Kindertraining	16:00 - 18:00 SH Brokstr. Bjarne Liesenhoff		16:00 - 18:00 Kraftraum Fynn Seeland/Bjarne Liesenhoff		16:00 - 18:00 Kraftraum Bjarne Liesenhoff		
Jugendrudern	18:00 - 19:30 SH Brokstr. Jonah Lohse		18:00 - 20:00 Kraftraum Jonah Lohse				
Leistungssport	18:00 - 19:45 Halle Leibnizplatz Jonah Lohse	16:30 - 19:00 Kraftraum Jonah Lohse	18:00 - 20:00 Kraftraum Jonah Lohse	17:00 - 19:15 Kraftraum Jonah Lohse	17:00 - 19:30 Kraftraum Jonah Lohse	9:00 - 15:00 Rudern Kraftraum 9:00-11:00/13:00 - 15:00 Jonah Lohse	

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.

Der Vorstand behält sich Änderungen vor! Der Sportvorstand