

Tag / Uhrzeit		Gruppe	Leitung
<b>Allgemeiner Sportbetrieb</b>			
Mo	20:00 - 22:00	<b>Herren Gymnastik</b> Friederich-Dessauer-Gymnasium	R. Herwig / R. Mürb
Di	19:00 - 19:55	<b>Damen Gymnastik</b> Gymnastikraum - Bootshaus	S. Wendel
	20:00 - 21:00	<b>Crew Class</b> Gymnastikraum - Bootshaus	D. Jenny / (A. Stegmann)
Di/Fr	09:00 - 11:00	<b>Früh-Rudern Erwachsene</b>	D. Seehafer
Do	19:00 - 20:30	<b>Crew Class</b> Gymnastikraum - Bootshaus	A. Stegmann / (D. Jenny)
Fr	17:00 - 18:00	<b>Crew Class</b> Gymnastikraum - Bootshaus <i>[Eintragung in Bullsheet-Liste erforderlich]</i>	B. Dillmann
	18:15 - 19:15		S. Hacker
	19:00 - 20:00	<b>Basketball</b> Friedrich-Dessauer-Gymnasium	A. Stegmann / F. Stange (bei entspr. Bedarf)
Sa	14:30 - 16:30 (um 17:00 werden die Hallen geschlossen)	<b>Allgemeines Rudern</b>	F. Werner <i>Freie Bootseinteilung für Alle mit bekannter / nach- gewiesener Befähigung *</i>
So	09:30 - 13:00 (um 13:00 werden die Hallen geschlossen)	<b>Allgemeines Rudern</b>	W. Gelz <i>Freie Bootseinteilung für Alle mit bekannter / nach- gewiesener Befähigung *</i>
<b>Kinderausbildung</b>			
Fr	17:30 - 19:00	<b>Kinder - Hallentraining</b> Friedrich-Dessauer-Gymnasium	J. Bouguet
Sa	14:30 - 16:30	<b>Rudern</b>	C. Bösingler / A. Stegmann
<b>Masters (ab 27 Jahre)</b>			
Mo	17:30/18:00 - 19:30	<b>Krafttraining</b> <i>[Eintragung in Bullsheet-Liste erforderlich]</i>	A. Schönmann / S. Hacker / Gesa Kirsch
Mi	19:00 - 21:00	<b>Funktionelles Training</b> Gymnastik-/Kraftraum - Bootshaus	A. Schönmann / S. Hacker
Sa	08:30 - 11:00	<b>Masters Rudern</b>	G. Kirsch / C. Bösingler

\*) Individuelle Ruderangebote in der Herbst-/Wintersaison nur für Ruderer, die das 15. Lebensjahr vollendet und den Ruderbefähigungsnachweis erbracht haben (siehe Ruderordnung Kap. 4.).

Ruderer/innen, die noch nicht über den Ruderbefähigungsnachweis verfügen, können nach Absprache in Mannschaften mit mind. 50% nachweislich Ruderbefähigten mitrudern - vorherige Klärung dringend angeraten!

Hinweis: auf öffentlichen Gewässern wird vom Gesetzgeber ein Bootsobmann gefordert (siehe Ruderordnung Kap. 2.)