

Ruderbetrieb am Bootshaus (Sommer 2024)

Tag / Uhrzeit		Gruppe	Leitung
Frauen, Alte Herren und Ruderausbildung Kinder + Erwachsene			
Di	17:00 - 19:00	Frauenrudern	S. Sittinger
Di / Fr	09:00 - 11:00	Früh-Rudern Erwachsene	D. Seehafer
Di	16:00 - 19:00	Allgemeines Rudern	R. Herwig / B. Radke (alle 14Tage) / L.Find + W.Gelz (nach Bedarf)
		Ergometertraining (bei schlechtem Wetter)	R. Herwig
Mi	18:00 - 20:00	Ruderausbildung (Anfänger im Kinderbereich)	A. Stegmann / C. Böisinger / W. Gelz
Fr	18:00 - 20:00	Ruderausbildung (Erwachsene Anfänger)	R. Herwig / F.Werner + W.Gelz bei Bedarf / (L. Find nach Absprache)
Allgemeiner Ruderbetrieb *			
Mo - Fr	17:00 - 21:30 (max. Sonnen- untergang)	Allgemeines Rudern (Erwachsene)	Freie Bootseinteilung für Alle mit bekannter / nachgewiesener Befähigung *
Sa	14:00 - 16:30 (um 17:00 werden die Hallen geschlossen)	Allgemeines Rudern	Freie Bootseinteilung für Alle mit bekannter / nachgewiesener Befähigung *
So	09:30 - 13:00 (um 13:00 werden die Hallen geschlossen)	Allgemeines Rudern	Freie Bootseinteilung für Alle mit bekannter / nachgewiesener Befähigung *
Rennrudern Jungen und Mädchen (bis 14 Jahre)			
Gemäß Trainingsplan (oder nach spezifischer Absprache)		Training Jungen & Mädchen	H. Bott / D. Popa (/ J. Kipping)
Rennrudern Junioren/-innen, Männer/Frauen (ab 15 Jahre)			
Gemäß Trainingsplan (oder nach spezifischer Absprache)		Training Junioren/-innen Männer/Frauen	O. Nebel / F. Möller / H. Bott / B. Hacker / A. Hacker
Masters (ab 27 Jahre)			
Mo	18:00 - 20:30 oder n. Absprache	Training Masters	A. Stegmann
Mi	17:30 - 19:00	Kraft-Training Gymnastik-/Krafraum - Bootsh.	S. Hacker / Gesa Kirsch
Sa	8:30 - 10:30 oder n. Absprache	Training Masters	G. Kirsch

* Dies sind Ruderer, die das 15. Lebensjahr vollendet und den Ruderbefähigungsnachweis erbracht haben
(s Ruderordnung Kap. 4.).

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