

Das Angebot für unsere Mitglieder



Winter 2013 / 2014

Sonntag Bootshaus	Jasper Schüll	10:00-12:00	Rudern für Jedermann / -frau
Montag Bootshaus			
Sporthalle Huckelriede*	Jörg Böttger	18:00-19:00	Badminton / Federball für Jedermann / -frau
Sporthalle Huckelriede*		19:00-20:00	Gymnastik und Kräftigungszirkel für Jedermann / -frau
Sporthalle Huckelriede*	Tim + Steffen	20:00-21:30	Hallenfußball
Sporthalle GSM Brokstr.* <small>* Training nicht in den Ferien</small>	Dirk (Hansa)	15:30-17:30	JuM; JF/M; SF/M
Dienstag Bootshaus	Mercedes Elke Jasper Schüll Andy + Jasper	15:00-16:30 16:00-18:00 18.00 18:30-20:30	Mercedes-Gruppe JuM - Training Lauftreff MW-FRAUENTAG Training ERGO + SPINNING + RUDERKASTEN + FITNESS SF-Frauentraining
Bootshaus BRC-Hansa	Dirk (Hansa)	19:00-21:00	
Mittwoch Bootshaus	Jörg Böttger Detlef Uli Peiffer Jasper Schüll	17:30-19:00 17:30-19:00 18:00-19:30 18:30-18:30	Rudern für Jedermann / -frau Rudern MM-Master Männer Rudern für Jedermann / -frau Rudertraining Junioren + junge Erwachsene
Donnerstag Bootshaus	Jasper Schüll Andy + Jasper	17:00-18:30 18:30-20:30	Training für Junioren + Senioren „Wilde Truppe“ Fitness Training für SF/M + MW/M ERGO + SPINNING + Fitnessübungen
Bootshaus BRC-Hansa	Dirk (Hansa)	19:00-21:00	SF-Frauentraining ERGO + RUDERKASTEN
Freitag Bootshaus	Jasper Schüll Wolfgang	17:00-20:00 17:00-19:00	Offenes Krafttraining RUDERKASTEN
Samstag Bootshaus	Andy Dirk (Hansa) Detlef Elke Jasper Schüll	09:30-11:30 10:00-12:00 10:00-12:00 12:00-14:00 12:00-14:00	Rudern MW-Master Frauen (BSC + BRV v.1882) Rudern SF-Frauen (BSC + BRC-Hansa) Rudern MM-Master Männer Rudern JuM Jungen und Mädchen Rudertraining Junioren + junge Erwachsene

JuM Hungen + Mädchen bis 14 Jahre JF/M 15–18 Jahre SF/M 19–27 Jahre MW/M ab 28 Jahre