

Ruderzeiten

(vom Anrudern im März bis zum Abrudern im Oktober)

Morgenrudern

werktags

7:00 Uhr - 7:30 Uhr - 9:00 Uhr

Manfred Rath 0171 - 420 80 72

Meike Collin 0176 - 235 346 98

Karl-Friedrich Nielsen 0176 - 922 660 07

gemeinsames Rudern

jeden Tag Treffen um 18 Uhr

montags bis donnerstags auch unterstützt durch

Frank - Klaus-Peter - Dirk - Lutz

individuelles Rudern

von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang

Achtung: besondere Regeln ab 10 °C Wassertemperatur

Frauengruppe

jeden Freitag um 15 Uhr

Leitung Solveig Dudy

solveig-dudy@t-online.de

(ab 23. Mai)

Jugendtraining

dienstags und donnerstags

jeweils ab 16:30 Uhr bis 18 Uhr

Alle Vereinsmitglieder müssen die Ruderordnung befolgen. Die darin zusammengefaßten Regeln dienen vor allem der Sicherheit und müssen deshalb beachtet werden - insbesondere in kalten Jahreszeiten.