

Ruderzeiten

Sonnenaufgang bis Untergang

Besondere Regeln bei 10 °C Wassertemperatur und darunter

Morgenrudern

werktags nach individueller Absprache
i.d.R. 7:00 Uhr - 7:30 Uhr - 9:00 Uhr

Mitglied Manfred Rath 0171 - 420 80 72
Mitglied Meike Collin 0176 - 235 346 98
Mitglied Karl-Friedrich Nielsen 0176 - 922 660 07

nach der Arbeit

spontane Treffen ab 18 Uhr

montags bis donnerstags auch unterstützt durch
die Mitglieder Frank, Klaus-Peter, Dirk und Lutz

Frauengruppe

jeden Freitag um 15 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Dudy
solveig-dudy@t-online.de

Jugendtraining

dienstags und donnerstags

jeweils ab 16:30 Uhr bis 18 Uhr

Alle Vereinsmitglieder müssen die Ruderordnung befolgen.
Diese Regeln dienen vor allem der Sicherheit.