

Sportangebot des Hersfelder Rudervereins – 27. April bis 2. Okt. 2026

(ausgenommen Feier- und Ferientage – hier nach vorheriger Absprache oder gesonderter Terminplan; Fortgeschrittene sind in der Lage, ohne fremde Hilfe zurechtzukommen; weitere Übungszeiten können individuell vereinbart werden, z.B. für ein Schnupperrudern)

	Kinder und Jugendliche	Jugendliche und Erwachsene	
Montag	Rudern 16.30 – 18.00 Uhr AG Rudern GSO 16.30 – 18.00 Uhr	Rudern – Einsteiger (ab 1. Juni) 18.00 – 19.15 Uhr (Anfänger oder wenig Erfahrung) Nur nach vorheriger Absprache. Rudern - Fortgeschrittene 16.30 – 19.15 Uhr Breitensport und Wettkampfgruppe	Cardio- und Krafttraining an Geräten 16.30 – 19.15 Uhr Ort: Fitnessbereich Bootshaus
Dienstag		Rudern – Wettkampfgruppe Nach Vereinbarung! Team Rowing 18.00 – 18.45 Uhr Ort: Fitnessbereich Obersberg Anmeldung unter www.hersfelder-ruderverein.de	
Mittwoch	Rudern 17.00 – 18.30 Uhr Talentfördergruppe Rudern 17.00 – 18.30 Uhr	Rudern – Einsteiger 18.00 – 19.15 Uhr (Anfänger oder wenig Erfahrung) Nur nach vorheriger Absprache. Rudern - Fortgeschrittene 17.00 – 19.15 Uhr Breitensport und Wettkampfgruppe	Cardio- und Krafttraining an Geräten 17.00 – 19.15 Uhr Ort: Fitnessbereich Bootshaus
Donnerstag		Rudern – Wettkampfgruppe Nach Vereinbarung! Team Rowing 18.00 – 18.45 Uhr Ort: Fitnessbereich Obersberg -nur bis 7. Mai 2026 Anmeldung unter www.hersfelder-ruderverein.de	Summer-Cycling mit Musik 18.30 – 19.45 Uhr Ort: Bootshaus (Anmeldung unter www.hersfelder-ruderverein.de – Start 21.5.26) Parallel ist der Fitnessbereich am Bootshaus nutzbar.

Freitag (nicht 22.5., 5.6. und 12.6.)	Rudern 16.30 – 18.00 Uhr Talentfördergruppe Rudern 16.30 – 18.00 Uhr	Rudern – Einsteiger 16.30 – 18.00 Uhr (Anfänger oder wenig Erfahrung) Nur nach vorheriger Absprache. Rudern - Fortgeschrittene 16.30 – 19.00 Uhr Breitensport - Wettkampfgruppe (nicht 22.5., 5.6. und 12.6.)	Cardio- und Krafttraining an Geräten 16.30 – 19.00 Uhr Ort: Fitnessbereich Bootshaus (nicht 22.5., 5.6. und 12.6.)
Sa/So	Rudern nach Vereinbarung		