



## Rudern im Herbst und Winter

Der allgemeine Ruderbetrieb wird im Herbst und im Winter durch die früher einsetzende Dunkelheit zwar erschwert, doch solange keine Eisschollen auf der Weser sind oder kein Hochwasser ist, kann auch in der kälteren Jahreszeit gerudert werden. Es ist lediglich etwas wärmere Kleidung sinnvoll.

Aufgrund der kürzer werdenden Tage beginnt das Rudern in der Woche allmählich früher. Ab dem 02. Oktober rudern wir mittwochs ab 17:30 Uhr und ab dem 16. Oktober bis zur Zeitumstellung ab 17:00 Uhr. Nach der Zeitumstellung Ende Oktober findet mittwochs kein allgemeiner Ruderbetrieb mehr statt.

Das sonntägliche Rudern findet wie bisher um 10:00 Uhr statt.

Natürlich kann auch weiterhin nach Vereinbarung gerudert werden (z.B. samstags), sofern ein Obmann bzw. eine Obfrau vorhanden ist und die Witterungsbedingungen das Rudern zulassen.

In der kalten Jahreszeit ist bei der Benutzung von Rennbooten (Einer oder Zweier) sowie beim Steuern von Rennbooten zusätzlich eine Rettungsweste erforderlich; ab dem noch konkret festzulegenden Beginn der „kalten Jahreszeit“ wird bei der Benutzung der Renn-Einer und Renn-Zweier im Fahrtenbuch die verpflichtende Benutzung der Rettungswesten automatisch angezeigt.

## Hallen- und Indoorsport

Darüber hinaus bietet unser Verein ein umfangreiches Indoor-Sportangebot an:

### Kraft- und Fitnessraum im Bootshaus

Der Krafraum kann täglich von 08:00 Uhr bis 22:00 Uhr genutzt werden, wobei nachmittags i.d.R. unsere Trainingsmannschaft ihr Wintertraining absolviert. Aus der Mittwochsgruppe sind meistens montags und dienstags ab 19:00 Uhr sowie freitags ab 18:00 Uhr bekannte Gesichter anzutreffen.

### Schwimmen im Hallenbad „Einsiedlerbach“

Montags findet das Schwimmen im Hallenbad „Einsiedlerbach“ in der Zeit von 18:45 bis 19:30 Uhr statt (nach den Herbstferien ab 21. Oktober 2019).

### Gymnastik / Ballspiele in der Sporthalle Papenschule

Die Sporthalle in der Papenstraße können wir ab dem 30. Oktober nutzen (zurückliegender Eingang gegenüber der Papenschule, bitte klingeln); ab 19:00 Uhr wird Gymnastik angeboten und ab 20:00 Uhr steht die Halle für Ballspiele zur Verfügung.

### Gymnastik in der Sporthalle Königstraße

Freitags können wir die Sporthalle in der Königstraße von 17:30 bis 19:00 Uhr für Gymnastik nutzen (Freitagsrunderer / „Alte Herren“).

Ab dem 08. November 2019 findet in der Halle von 18:00 bis 19:30 Uhr ein Masters-Wintertraining statt (Kraftausdauer und Rumpfstabilität); für die Trainingsvorbereitung ist die genaue Anzahl der Teilnehmer erforderlich, so dass um eine Anmeldung bei Volker Himmer gebeten wird.

**Am Hallen- und Indoorsport kann jede/r mit Spaß an der Bewegung teilnehmen, alle Gruppen sind vom Alter her sehr gemischt.**

Mit freundlichen Grüßen

*Werner Steding*