



Rudern im Herbst und Winter

Der allgemeine Ruderbetrieb wird im Herbst und im Winter durch die früher einsetzende Dunkelheit erschwert, doch solange keine Eisschollen auf der Weser sind oder kein Hochwasser besteht, kann auch in der kälteren Jahreszeit gerudert werden.

Aufgrund der früher einsetzenden Dunkelheit beginnt das allgemeine Rudern ab dem 30. September 2024 montags und mittwochs um 17:30 Uhr und ab dem 14. Oktober um 17:00 Uhr. Nach der Zeitumstellung am 27. Oktober findet werktags 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 eine Obfrau bzw. ein Obmann 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 angezeigt.

Hallen- und Indoorsport

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

Kraft- und Fitnessraum im Bootshaus

Der Kraftraum kann täglich von 08:00 Uhr bis 21:30 Uhr genutzt werden, wobei unsere Trainingsmannschaft i.d.R. nachmittags 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 überdachten Waldbad in Unsen

Nach den Herbstferien findet ab dem 21. Oktober 2024 montags in der Zeit von 18:45 bis 19:30 Uhr das Schwimmen im Waldbad Unsen statt; durch den Aufbau einer Traglufthalle ist das Freibad für die Wintermonate erneut zum Hallenbad umfunktioniert worden.

Gymnastik / Ballspiele in der Sporthalle Papenschule

Die Sporthalle in der Papenstraße können wir ab dem 06. November 2024 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 / Masters-Wintertraining in der Sporthalle Königstraße

Ab dem 25. Oktober 2024 können wir freitags die Sporthalle in der Königstraße von 17:00 bis 18:00 Uhr für Gymnastik nutzen.

Anschließend wird in der Halle in der Zeit von 18:00 bis 19:30 Uhr ein Masters-Wintertraining angeboten (Kraftausdauer und Rumpfstabilität); für die Trainingsvorbereitung ist die genaue Anzahl der Teilnehmer erforderlich, so dass um eine vorherige Anmeldung bei Volker Himmer oder Ole Dinkela 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