



# Trainingszeiten Winter 2017/2018

Bessel-Ruder-Club | Ruderriege Besselgymnasium | Ruderriege Herder-Gymnasium

Planung Besselgymnasium Kraft - und Ergoraum, Ergoraum Herder-Gymnasium, Bootshaus, Hallensport & Wochenendrudern - Stand: 04/11/17

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Gruppe: <b>C-Ju</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 16.00-18.00 Leitung: B. Franke	Gruppe: <b>C-Ju</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 16.00-18.00 Leitung: B. Bierwirth	Gruppe: <b>C-M Herder</b> Ort: Ergoraum Herder-Gymn. Zeit: 13.05-14.00 Leitung: W. Hübner	Gruppe: <b>Ruder-Kurs EF</b> Ort: Ergoraum Besselgymn. Zeit: 13.30-15.00 Leitung: C. Pönighaus	Gruppe: <b>JMB</b> Ort: Ergoraum Besselgymn. Zeit: 13.30-15.00 Leitung: M. Meier	Gruppe: <b>JMA+JFB Rudern</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 08.00-10.30 Leitung: R. Lützkendorf	Gruppe: <b>JMA Rudern</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 09.00-12.00 Leitung: R. Lützkendorf
Gruppe: <b>JMA</b> Ort: Kraftraum Besselgymn. Zeit: 16.00-17.30 Leitung: R. Lützkendorf	Gruppe: <b>JMB</b> Ort: Kraftraum Besselgymn. Zeit: 16.00-17.30 Leitung: J. Günther M. Meier	Gruppe: <b>C-M Bessel Jg. 2005</b> Ort: Ergoraum Besselgymn. Zeit: 14.20-15.20 Leitung: L. Witting	Gruppe: <b>JMA+JFB</b> Ort: Ergoraum Besselgymn. Zeit: 16.00-17.30 Leitung: R. Lützkendorf	Gruppe: <b>C-Ju</b> Ort: Ergoraum Besselgymn. Zeit: 15.00-17.00 Leitung: B. Bierwirth	Gruppe: <b>JMB Rudern</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 09.00-11.30 Leitung: M. Meier	Gruppe: <b>freies Rudern</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 10.00-13.00 Leitung: keine Betreuung
Gruppe: <b>JMB</b> Ort: Ergoraum Besselgymn. Zeit: 16.00-17.30 Leitung: M. Meier	Gruppe: <b>JMA+JFB</b> Ort: Ergoraum Besselgymn. Zeit: 16.00-17.30 Leitung: R. Lützkendorf	Gruppe: <b>Mädchen 2. WKE</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 16.00-18.00 Leitung: J. Kemenah D. Schoneb.	Gruppe: <b>JMB</b> Ort: Kraftraum Besselgymn. Zeit: 16.00-17.15 Leitung: M. Meier	Gruppe: <b>C-Ju + ANF</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 15.00-16.30 Leitung: D. Kowalke	Gruppe: <b>C-Ju+C-M Rudern</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 10.15-13.00 Leitung: G. Höltke B. Bierwirth	<p><b>Hinweise für den Ruderbetrieb am Samstag:</b></p> <p>Bitte Kraft- &amp; Ergoräume am Bootshaus in der Zeit von <b>8-13 Uhr frei halten</b>, da diese bei schlechtem Wetter von den Trainingsgruppen genutzt werden müssen. Als weitere Ausweichmöglichkeit nutzen wir den Kraftraum im Besselgymnasium.</p> <p>Das <b>freie Rudern</b> (Eltern, Erwachsene, etc.) ist am Samstag erst <b>ab 11.30 Uhr</b> möglich, da es sonst zu Staus am Kanalsteg kommt.</p> <p>Bei allen Fragen zur Bootsbenutzung bitten wir um Rücksprache mit unserer sportlichen Leitung.</p>
Gruppe: <b>Hallentraining C-M ANF B+H</b> Ort: Pöttcherhalle Zeit: 15.30-17.00 Leitung: G. Höltke C. Krömer	Gruppe: <b>SM+SF+RBL Erwachsene</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 18.00-21.00 Leitung: C. Knost	Gruppe: <b>JMA+JFB</b> Ort: Kraftraum Besselgymn. Zeit: 16.00-17.30 Leitung: R. Lützkendorf	Gruppe: <b>JMA+JMB+ C-Ju</b> Ort: Besselhalle Zeit: 16.30-18.15 Leitung: M. Meier J. Günther B. Bierwirth	Gruppe: <b>JMA+JFB</b> Ort: Kraftraum Besselgymn. Zeit: 16.00-17.30 Leitung: R. Lützkendorf	Gruppe: <b>SM/SF/RBL Rudern</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 10.00-13.00 Leitung: C. Knost	
Gruppe: <b>Mädchen 2. WKE</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 18.00-21.00 Leitung: J. Kemenah D. Schoneb.		Gruppe: <b>JMB Laufen</b> Ort: Ergoraum Besselgymn. Zeit: 16.00-17.30 Leitung: J. Günther	Gruppe: <b>SM/SF + wer Lust hat Fußball</b> Ort: Besselhalle Zeit: 18.15-19.30 Leitung: M. Meier	Gruppe: <b>C-M Laufen, Ergo Kraft</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 16.30-18.30 Leitung: G. Höltke	Gruppe: <b>JMA+JFB Rudern</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 12.00-14.30 Leitung: R. Lützkendorf	
		Gruppe: <b>- frei -</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 18.00-21.00 Leitung: keine Betreuung	Gruppe: <b>SM+SF+RBL Erwachsene</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 18.00-21.00 Leitung: C. Knost	Gruppe: <b>- frei -</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 18.00-21.00 Leitung: keine Betreuung		

Zu den grau hinterlegten Zeiten wird gerudert.

<b>Bessel-R.C.</b>	<b>Sportliche Leitung</b> Christoph Knost	0151 - 52 56 39 34	christoph.knost@besselrc.de
<b>JMA/JFB</b>	<b>Trainingsgruppenleitung</b> Robin Lützkendorf	0163 - 6 41 59 68	robinluetzkendorf@t-online.de
<b>JMB</b>	<b>Trainingsgruppenleitung</b> Martin Meier	0160 - 97 34 00 38	martin.meier@besselrc.de
	<b>Trainer &amp; Betreuer</b> Jörn Günther Philip Klenke Nils Brauns	0177 - 5 12 86 33 01522 - 9 72 42 70 0157 - 86 54 26 22	joern_guenther@gmx.de klenkephilip@gmail.com nilsbrauns@web.de
<b>C-Ju</b>	<b>Trainingsgruppenleitung</b> Björn Bierwirth	0160 - 2 98 51 69	bjoern.bierwirth@besselrc.de
	<b>Trainer &amp; Betreuer</b> Benjamin Franke Leon Witting Dennis Kowalke Dennis Freitag Ben Kresse Benedikt Wotka Jonas Mehnert Jonas Sommer Henri Rösener	0157 - 55 79 19 08 0160 - 94 84 85 85 0176 - 72 32 01 17 0160 - 91 14 01 16 0152 - 27 54 29 15 0152 - 56 18 67 70 0160 - 96 46 82 20 0152 - 31 06 44 89	benjamin.franke@besselrc.de dennis-kowalke@t-online.de d.freitag@uni-bielefeld.de ben-kresse@t-online.de b.wotka@mail.de jonas-mehnertmi@yahoo.de j.sommer2001@outlook.de henri.roesener@web.de

<b>C-M</b>	<b>Trainingsgruppenleitung</b> Guido Höltke	0179 - 3 43 25 38	guido.hoeltke@besselrc.de
	<b>Trainer &amp; Betreuer</b> Helge Schakau Pia Becker Laura Bleidorn Stefanie Franke Wiebke Hübner Dana Cosima Fischer Antina Hornig Kristin Krebs	0173 - 6 12 74 00 0175 - 6 97 62 18 0151 - 16 15 80 79 0176 - 42 14 61 19 0151 - 59 40 62 86 01520 - 7 61 43 63 0172 - 5 47 61 69 0176 - 34 92 65 20	helge.schakau@besselrc.de psbecker2012@googlemail.com laurableidorn@googlemail.com stfneu@yahoo.de wiebke@online.de dana.cosima@t-online.de ahornig2002@gmail.com kristincangrejo@gmail.com
<b>RBL</b>	<b>Trainingsgruppenleitung</b> Christoph Knost	0151 - 52 56 39 34	christoph.knost@besselrc.de
	<b>Trainer &amp; Betreuer</b> Michael Krüger Daniel Bredemeier	0172 - 6 32 80 89 0172 - 9 73 00 18	michael.krueger@besselrc.de daniel-bredemeier@web.de
	<b>Team-Captains</b> Inken Neppert (Red) Vincent Schmitz (Black)	0151 - 19 48 14 59 0152 - 25 85 28 79	teamleitung-red@melitta-achter.de teamleitung-black@melitta-achter.de
<b>Erwachsene</b>	<b>Koordinator</b> Gerold Schandl	0152 - 56 97 96 97	gerold.schandl@besselrc.de

<b>Jahrgänge Saison 2017/2018:</b>
<b>A</b> = Jahrgang 2000/2001
<b>B</b> = Jahrgang 2002/2003*
<b>C</b> = Jahrgang 2004/2005/2006/2007
<b>SF</b> = ab Abi + älter
<b>SM</b> = ab Abi + älter
(* Der B-Jahrgang ist auf Schülerebene um das Geburtsjahr 2001 erweitert)
<b>Abkürzungen/Erläuterungen:</b>
<b>C-Ju</b> = Kinderjungen
<b>C-M</b> = Kindermädchen
<b>JM</b> = Junioren
<b>JF</b> = Juniorinnen
<b>SF</b> = Seniorinnen
<b>SM</b> = Senioren
<b>RBL</b> = Ruder-Bundesliga
<b>ANF</b> = Anfänger (Jungen & Mädchen), die erst in der 2. Jahreshälfte 2017 angefangen haben

<b>Sportstätten:</b>	
Bessel-Ruder-Club (Bootshaus) Am Pumpwerk 2 32423 Minden	Sporthalle Pöttcherhalle Pöttcherstraße 32427 Minden
Sporthalle Besselgymnasium Hahler Straße 134 32423 Minden	Ergoraum Herder-Gymnasium Brüningstraße 2 32427 Minden
Kraftraum Besselgymnasium Hahler Straße 134 32423 Minden	
Ergoraum Besselgymnasium Hahler Straße 134 32423 Minden	