



Trainingszeiten Winter 2022/2023

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

Planung Besselgymnasium Kraft - und Ergoraum, Ergoraum Herder-Gymnasium, Bootshaus, Hallensport & Wochenendrudern - Stand: 07/11/22

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Gruppe: JMA Ort: Besselgymn. Ergoraum Zeit: 15.30-17.30 Leitung: M. Meier	Gruppe: JMA/JMB/JFB Ort: Besselgymn. Sporthalle Zeit: 08.00-09.30 Leitung: M. Meier	Gruppe: JMA/JMB/JFB Ort: Besselgymn. Krafraum Zeit: 10.00-11.30 Leitung: R. Kamminga	Gruppe: JMA/JMB/JFB Ort: Besselgymn. Krafraum Zeit: 08.00-09.30 Leitung: M. Meier	Gruppe: JMB/JFB Rudern Ort: Bootshaus Zeit: 13.30-16.30 Leitung: B. Bierwirth	Gruppe: JMA/JMB/JFB Rudern Ort: Besselgymn. Zeit: 09.00-13.30 Leitung: M. Meier B. Bierwirth	Gruppe: SM/SF/RBL Rudern Ort: Bootshaus Zeit: 10.00-12.45 Leitung: C. Knost
Gruppe: JuM 09+10 Ort: Bootshaus Saal/Krafraum Zeit: 16.00-18.00 Leitung: B. Franke	Gruppe: JMB/JFB Ort: Besselgymn. Ergoraum Zeit: 16.00-18.00 Leitung: B. Bierwirth	Gruppe: JuM 10 Ort: Bootshaus Saal/Krafraum Zeit: 15.30-16.45 Leitung: B. Franke	Gruppe: JMA Ort: Besselgymn. Ergoraum Zeit: 15.00-16.30 Leitung: M. Meier	Gruppe: JMA Ort: Besselgymn. Krafraum Zeit: 13.30-16.30 Leitung: M. Meier	Gruppe: JuM 09+10 Rudern Ort: Bootshaus Zeit: 10.00-12.45 Leitung: B. Franke D. Bredemeier	Gruppe: freies Rudern Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 10.30-13.00 Leitung: keine Betreuung
Gruppe: - frei - Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 18.15-21.00 Leitung: keine Betreuung	Gruppe: JuM 11+ANF Ort: Besselgymn. Sporthalle Zeit: 16.00-18.00 Leitung: D. Bredemeier	Gruppe: JuM 09 Ort: Besselgymn. Krafraum Zeit: 16.00-17.30 Leitung: R. Kamminga	Gruppe: JuM 11 Ort: Bootshaus Saal/Krafraum Zeit: 15.30-16.45 Leitung: D. Bredemeier	Gruppe: JuM ANF Ort: Bootshaus Saal/Krafraum Zeit: 15.30-17.30 Leitung: D. Bredemeier	Gruppe: SM/SF/RBL Rudern Ort: Bootshaus Zeit: 10.00-12.45 Leitung: C. Knost	<p>Hinweise für den Ruderbetrieb am Samstag:</p> <p>Bitte Kraft- & Ergoräume am Bootshaus in der Zeit von 8-13 Uhr frei halten, da diese bei schlechtem Wetter von den Trainingsgruppen genutzt werden müssen. Als weitere Ausweichmöglichkeit nutzen wir den Krafraum im Besselgymnasium.</p> <p>Das freie Rudern (Eltern, Erwachsene, etc.) ist am Samstag erst ab 11.30 Uhr 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: - frei - Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 18.15-21.00 Leitung: keine Betreuung	Gruppe: JMA/JMB/JFB Ort: Besselgymn. Krafraum Zeit: 16.00-18.00 Leitung: R. Kamminga	Gruppe: JuM 09+10 Ort: Besselgymn. Sporthalle Zeit: 16.30-18.00 Leitung: B. Franke	Gruppe: - frei - Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 18.00-21.00 Leitung: keine Betreuung		
		Gruppe: - frei - Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 18.15-21.00 Leitung: keine Betreuung	Gruppe: JMA/JMB/JFB Ort: Besselgymn. Sporthalle Zeit: 16.30-18.00 Leitung: B. Bierwirth	Gruppe: SM/SF + wer Lust hat Fußball Ort: Besselhalle Zeit: 18.15-19.30 Leitung: M. Meier		

Zu den grau hinterlegten Zeiten wird gerudert

Bessel-R.C. Sportliche Leitung Christoph Knost 0151 - 52563934 christoph.knost@besselrc.de
JMB/JFB Cheftrainer & Trainingsgruppenleitung Björn Bierwirth 0160 - 2985169 bjoern.bierwirth@besselrc.de
JMA Trainingsgruppenleitung Martin Meier 0160 - 97340038 martin.meier@besselrc.de
Trainer & Betreuer Jörn Günther Laura Korte laura.korte@besselrc.de Konrad Holsmölle Hannes Weide
RBL Trainingsgruppenleitung Christoph Knost 0151 - 52563934 christoph.knost@besselrc.de
Trainer & Betreuer Michael Krüger michael.krueger@besselrc.de Daniel Bredemeier daniel.bredemeier@besselrc.de
Team-Captains Charlotte Damerau (Red) teamleitung-red@melitta-achter.de Marius Redecker (Black) teamleitung-black@melitta-achter.de
Erwachsene Koordinator Gerold Schandl 0152 - 56979697 gerold.schandl@besselrc.de

JuM Trainingsgruppenleitung Daniel Bredemeier 0172 - 9730018 daniel.bredemeier@besselgymnasium.de Benjamin Franke 0157 - 55791908 benjamin.franke@besselrc.de
Trainer & Betreuer Jonas Basler Laura Bleidorn laura.bleidorn@besselrc.de Luca Brink luca.brink@besselrc.de Franka Carstens franka.carstens@besselrc.de Leander Fabry Stefanie Franke steffi.franke@besselrc.de Dennis Kowalke dennis.kowalke@besselrc.de Emma Lehzen emma.lehzen@besselrc.de Sarah Lorenz sarah.lorenz@besselrc.de Jonas Mehnert jonas.mehnert@besselrc.de Melvin Paulsen melvin.paulsen@besselrc.de Tjark Seele tjark.seele@besselrc.de Maurice Seele Tomke Seele Johanna Wandel johanna.wandel@besselrc.de
Protektoren Besselgymnasium Martin Meier 0160 - 97340038 martin.meier@besselrc.de Daniel Bredemeier 0172 - 9730018 daniel.bredemeier@besselrc.de
Herder-Gymnasium Oliver Bierhaus o.bierhaus@herder-minden.de Lars Bornemann l.bornemann@herder-minden.de

Jahrgänge Saison 2022/2023: A = Jahrgang 2005/2006 B = Jahrgang 2007/2008* JuM = Jahrgang 2009/2010/2011/2012 SF = ab Abi + älter SM = ab Abi + älter <small>(* Der B-Jahrgang ist auf Schülerebene um das Geburtsjahr 2006 erweitert)</small>
Abkürzungen/Erläuterungen: JuM = Kinderjungen & Kindermädchen JM = Junioren JF = Juniorinnen SF = Seniorinnen SM = Senioren RBL = Ruder-Bundesliga ANF = Anfänger (Jungen & Mädchen), die erst in der 2. Jahreshälfte 2022 angefangen haben

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