

# 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	
<b>Montag</b>	<b>Rudern</b> <b>16.30 – 18.00 Uhr</b>  <b>AG Rudern GSO</b> <b>16.30 – 18.00 Uhr</b>	<b>Rudern – Einsteiger (ab 1. Juni)</b> 18.00 – 19.15 Uhr (Anfänger oder wenig Erfahrung) Anmeldung unter <a href="http://www.hersfelder-ruderverein.de">www.hersfelder-ruderverein.de</a>  <b>Rudern - Fortgeschrittene</b> 16.30 – 19.15 Uhr Breitensport und Wettkampfgruppe	<b>Cardio- und Krafttraining an Geräten</b> <b>16.30 – 19.15 Uhr</b> Ort: Fitnessbereich Bootshaus
<b>Dienstag</b>		<b>Rudern – Wettkampfgruppe</b> Nach Vereinbarung!  <b>Team Rowing</b> 18.00 – 18.45 Uhr Ort: Fitnessbereich Obersberg Anmeldung unter <a href="http://www.hersfelder-ruderverein.de">www.hersfelder-ruderverein.de</a>	
<b>Mittwoch</b>	<b>Rudern</b> <b>17.00 – 18.30 Uhr</b>  <b>Talentfördergruppe</b> <b>Rudern 17.00 – 18.30 Uhr</b>	<b>Rudern – Einsteiger</b> 18.00 – 19.15 Uhr (Anfänger oder wenig Erfahrung) Anmeldung unter <a href="http://www.hersfelder-ruderverein.de">www.hersfelder-ruderverein.de</a>  <b>Rudern - Fortgeschrittene</b> 17.00 – 19.15 Uhr Breitensport und Wettkampfgruppe	<b>Cardio- und Krafttraining an Geräten</b> <b>17.00 – 19.15 Uhr</b> Ort: Fitnessbereich Bootshaus
<b>Donnerstag</b>		<b>Rudern – Wettkampfgruppe</b> Nach Vereinbarung!  <b>Team Rowing</b> 18.00 – 18.45 Uhr Ort: Fitnessbereich Obersberg Anmeldung unter <a href="http://www.hersfelder-ruderverein.de">www.hersfelder-ruderverein.de</a>	<b>Summer-Cycling mit Musik</b> <b>18.30 – 19.45 Uhr</b> Ort: Bootshaus (Anmeldung unter <a href="http://www.hersfelder-ruderverein.de">www.hersfelder-ruderverein.de</a> – Start 21.5.26)  Parallel ist der <b>Fitnessbereich</b> am Bootshaus nutzbar.

<p><b>Freitag</b> (nicht 1.5., 15.5., 5.6. und 12.6.)</p>	<p><b>Rudern</b> <b>16.30 – 18.00 Uhr</b></p> <p><b>Talentfördergruppe</b> <b>Rudern 16.30 – 18.00 Uhr</b></p>	<p><b>Rudern – Einsteiger 16.30 – 18.00 Uhr</b> (Anfänger oder wenig Erfahrung) <b>Anmeldung unter <a href="http://www.hersfelder-ruderverein.de">www.hersfelder-ruderverein.de</a></b></p> <p><b>Rudern - Fortgeschrittene 16.30 – 19.00 Uhr</b> <b>Breitensport - Wettkampfgruppe n.V.</b></p>	<p><b>Cardio- und Krafttraining an Geräten</b> <b>16.30 – 19.00 Uhr</b> Ort: Fitnessbereich Bootshaus</p>
<p><b>Sa/So</b></p>	<p><b>Rudern nach Vereinbarung</b></p>		