

# Trainingszeiten Winter 2011/2012

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

Planung Kampa-Halle Krafraum, Besselgymnasium Krafraum, Bootshaus, Hallensport & Wochenendrudern - gültig ab: 16/01/12

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Gruppe: <b>JF + JM A + B</b> Ort: Krafraum Bessel Zeit: 15.00-17.00 Betreuer: Schlender/Höltke F. Zimmermann	Gruppe: <b>C-Ju</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 15.30-17.00 Betreuer: C. Krüger	Gruppe: <b>JF + JM A + B</b> Ort: Kampa-Halle Krafraum Zeit: 14.45-16.30 Betreuer: Schlender/Höltke R. Lützkendorf	Gruppe: <b>JF + JM (A+B) C-Ju (99+älter) C-M (99+älter)</b> Ort: Besselhalle Zeit: 16.00-18.00 Betreuer: M. Meier Schlender/Höltke	Gruppe: <b>JF + JM A + B</b> Ort: Krafraum Bessel Zeit: 15.00-17.00 Betreuer: Schlender/Höltke H. Schakau	Gruppe: <b>JF + JM (A + B) Rudern + Kraft</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 09.30-12.00 Betreuer: Schlender/Höltke	Gruppe: <b>JF + JM (A + B) Rudern + Kraft</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 10.30-13.00 Betreuer: Schlender/Höltke
Gruppe: <b>C-Ju + C-M 99 + jü</b> Ort: Pöttcherhalle Zeit: 16.15-18.00 Betreuer: G. Höltke A. Hasken	Gruppe: <b>JF + JM A + B</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 17.00-19.00 Betreuer: Schlender/Höltke H. Schakau	Gruppe: <b>JF + JM A + B</b> Ort: Krafraum Bessel Zeit: 15.00-17.00 Betreuer: Schlender/Höltke F. Zimmermann	Gruppe: <b>Altherren/-Damen Fußball</b> Ort: Besselhalle Zeit: 18.00-20.00 Betreuer: M. Meier	Gruppe: <b>C-Ju 99 + jü</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 15.00-16.30 Betreuer: C. Krömer	Gruppe: <b>C-Ju Rudern + Saal</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 10.15-13.00 Betreuer: M. Meier	Gruppe: <b>SM/SF/8+ Rudern</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 10.30-13.00 Betreuer: M. Krüger
Gruppe: <b>C-Ju</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 15.30-17.00 Betreuer: H.C. Kyselka	Gruppe: <b>SM/SF/Kultur Ergo/Kraft</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 19.30-21.30 Betreuer: M. Krüger	Gruppe: <b>JF + JM A + B</b> Ort: Krafraum Bessel Zeit: 17.00-19.00 Betreuer: Schlender/Höltke F. Zimmermann	Gruppe: <b>C-Ju</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 15.30-17.00 Betreuer: D. Freitag	Gruppe: <b>C-M</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 16.00-17.30 Betreuer: G. Höltke	Gruppe: <b>Kulturrudern Elternrudern</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 10.00-12.00 Betreuer: ??	Gruppe: <b>SM/SF/8+ Rudern + Kraft</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 14.00-16.00 Betreuer: M. Krüger
Gruppe: <b>JF + JM A + B</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 17.00-19.00 Betreuer: Schlender/Höltke R. Lützkendorf		Gruppe: <b>C-Ju - Jg. 98 Rudern!</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 14.30-17.00 Betreuer: M. Meier	Gruppe: <b>SM/SF/Kultur Ergo/Kraft</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 19.00-21.30 Betreuer: M. Krüger	Gruppe: <b>JF + JM A + B</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 17.30-19.30 Betreuer: Schlender/Höltke V. Mohme/P. Berg	Gruppe: <b>C-M Rudern + Kraft</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 14.00-16.30 Betreuer: G. Höltke	
		Gruppe: <b>C-M</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 15.30-17.00 Betreuer: L. Korte			Gruppe: <b>JF + JM (A + B) Rudern</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 14.30-17.00 Betreuer: Schlender/Höltke	
		Gruppe: <b>JF + JM A + B</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 17.00-19.00 Betreuer: Schlender/Höltke H. Schakau			Gruppe: <b>SM/SF Rudern/MTB</b> Ort: Bootshaus Bessel-R.C. Zeit: 14.00-17.00 Betreuer: M. Krüger	

Zu den grau hinterlegten Zeiten wird gerudert!

Die Bootsbenutzung regelt verbindlich der Bootsbenutzungsplan, welcher im Internet ([www.besselrc.de](http://www.besselrc.de)) als PDF-Download zur Verfügung (Bereich "Der Verein - Training").

Bei Fragen bitte an die sportliche Leitung (Thomas Lehzen) wenden.

## Jahrgänge Saison 2011/2012:

- A = Jahrgang 1994/1995
- B = Jahrgang 1996/1997\*
- C = Jahrgang 1998/1999/2000/2001
- SF = ab Abi + älter
- SM = ab Abi + älter

(\* Der B-Jahrgang ist auf Schülerebene um das Geburtsjahr 1995 erweitert)

## Abkürzungen/Erläuterungen:

- C-Ju = Kinderjungen
- C-M = Kindermädchen
- JM = Junioren
- JF = Juniorinnen
- SF = Seniorinnen
- SM = Senioren
- Kulturruderer = Spaß- & Gelegenheitsrunderer

## Sportstätten:

Bessel-Ruder-Club (Bootshaus) Kampa-Halle (Krafraum)  
Am Pumpwerk 2 Hahler Straße 113  
32423 Minden 32427 Minden

Sporthalle Besselgymnasium Sporthalle Pöttcherhalle  
Hahler Straße 134 Pöttcherstraße  
32423 Minden 32427 Minden

Krafraum Besselgymnasium  
Hahler Straße 134  
32423 Minden

<b>Bessel-R.C.</b>	<b>Sportliche Gesamtleitung</b> Thomas Lehzen 0172 - 5 41 17 01 thomas.lehzen@besselrc.de
<b>JF/JM (A+B)</b>	<b>Trainingsgruppenleitung</b> Jan Schlender 0176 - 24 63 33 15 jan.schlender@besselrc.de Guido Höltke 0179 - 3 43 25 38 guido.hoeltke@besselrc.de
	<b>Trainer &amp; Betreuer</b> Philipp Berg 0177 - 2 47 62 30 philipp.berg@besselrc.de Vanessa Mohme 0151 - 58 81 14 81 vanessa.mohme@besselrc.de Florian Zimmermann 0176 - 30 44 04 47 florian.zimmermann@besselrc.de Robin Lützkendorf 0163 - 6 41 59 68 robinluetzkendorf@t-online.de Helge Schakau 01578 - 6 75 58 58 h.schakau@gmx.de
<b>C-Ju</b>	<b>Trainingsgruppenleitung</b> Martin Meier 0160 - 97 34 00 38 martin.meier@besselrc.de
	<b>Trainer &amp; Betreuer</b> Cord Krömer 05711 - 9 54 94 96 cord.kroemer@besselrc.de Arne Hasken 0179 - 70 43 870 seminare-hasken@gmx.de Daniel Bredmeier 0172 - 9 73 00 18 Daniel-Bredemeier@web.de Christoph Krüger 01520 - 78 34 565 christoph.krueger.dhs@googlemail.de H.C. Kyselka 0152 - 29 31 29 91 hc@kyselka.com Denis Freitag 0151 - 16 97 85 31 d.freitag1@teleos-web.de Jan Staufenbiel 0177 - 4 09 19 63 jan.staufenbiel@besselrc.de
<b>C-M</b>	<b>Trainingsgruppenleitung</b> Guido Höltke 0179 - 3 43 25 38 guido.hoeltke@besselrc.de
	<b>Trainer &amp; Betreuer</b> Jödis Waterbär 0176 - 64 98 39 55 j.waterbaer@gmx.de Laura Korte 0151 - 43 24 50 85 l.korte@t-online.de Antonia Lobach 0152 - 27 19 30 05 antonia.lobach@teleos-web.de Tina Markus 0152 - 22 43 26 52 tinamarkus@gmx.de
<b>SM/SF</b>	<b>Koordinator</b> Michael Krüger 0172 - 6 32 80 89 michael.krueger@harting.com
<b>RBL</b>	<b>Trainingsgruppenleitung</b> Guido Höltke 0179 - 3 43 25 38 guido.hoeltke@besselrc.de
	<b>Team-Captain</b> Melanie Lukas 0179 - 9 11 08 38 melanie.lukas@besselrc.de
<b>Kulturrudern</b>	<b>Koordinator</b> Carsten Böhning 0160 - 98 24 37 68 carsten.boehning@besselrc.de