

## Geplante Termine 2022 / 2023

### Wintersaison

#### November 2022

dienstags	18:00 Yoga mit Marion (5x) - siehe Aushang
mittwochs	17:00 Ergometertraining
ab Mi, 02.11.	18:00 Fitness mit Cordula - siehe Aushang, Ansprechpartnerin Claudia Haber

#### Dezember 2022

So., 04.12.	10:00 Adventsrudern - je nach Wetter- und Wasserlage
Mi., 07.12.	19:00 Glühweinabend
Sa., 31.12.	11:00 Silvesterrudern - je nach Wetter- und Wasserlage

#### Januar 2023

So., 01.01.	14:00 Neujahrsrudern - je nach Wetter- und Wasserlage
01. - 31.01.	Women's Rowing Challenge

#### Februar 2023

Sa./So., 11./12.02.	Steuerlehrgang
Mi., 22.02.	19:00 Uhr Jahreshauptversammlung

#### März 2023

So., 26.03.	Segelboote aus der Halle
Tbd	Maschseemarathon

### Sommersaison 2023

#### April 2023

Sa., 01.04.	Gemeinschaftsarbeit 9:00 - 12:00 Uhr, Imbiss
So., 02.04.	11:00 Anrudern
Sa.-Mi., 15.-19.04.	Fahrt Spreewald
Fr.-So., 21.-23.04.	Schnupperkurs

#### Mai 2023

Tbd	Rudern und Spargelesen in Havelberg
So., 07.05.	Teilnahme Weser-marathon

**Juni 2023**

Sa., 03.06. Tagesfahrt ins Teufelsmoor für Anfänger  
So., 04.06. Tagesfahrt ins Teufelsmoor für Anfänger  
Fr.-Mo., 09.-12.06. Rudern auf der Schlei  
24.06. oder 01.07. Kinderfest  
Sa.-Do., 24.-29.06. Elbe-Havel-Fahrt

**August 2023**

Sa., 05.08. Gemeinschaftsarbeit 9:00 - 12:00 Uhr, Imbiss  
So., 06.08. Tag der offenen Tür

**September 2023**

Fr.-So., Tbd Deutsches Wanderrudertreffen

**Oktober 2023**

Sa.-So., 14.-15.10. Weserfahrt  
Sa., 28.10. Gemeinschaftsarbeit 9:00 - 12:00 Uhr, Imbiss  
So., 29.10. Abrudern / 95 Jahre 1. FRC

[kontakt@frauen-ruder-club-hannover.de](mailto:kontakt@frauen-ruder-club-hannover.de)

Stand: 07.11.2022