



# Sommersportplan

Uhrzeiten	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag	
	Rudern	Dachgeschoss Powertower (Ergo)	TrainingsRaum Powerhouse	Rudern	Dachgeschoss Powertower (Ergo)	TrainingsRaum Powerhouse	Rudern	Dachgeschoss Powertower (Ergo)	TrainingsRaum Powerhouse	Rudern	Dachgeschoss Powertower (Ergo)
06:30											
07:00											
07:30											
08:00				7:45 - 11:30: HHS Schul- Kooperation						7:45 - 11:30: HHS Schul- Kooperation	7:30 - 9:00: Patient*innentraining mit Jean-Marc
08:30											
09:00											
09:30											
10:00											
10:30											
11:00	10:30 - 12:30: Training für Senior*innen										
11:30	Kontakt Jens-Ulrich Maier										
12:00											
12:30											
13:00											
13:30											
14:00										14:00 - 16:00 Schulprojekte mit Max Munski	
14:30											
15:00	14:00 - 18:00: EWG Schul- Kooperationen						15:00 - 17:00: EWG Schul- Kooperationen				
15:30											
16:00											
16:30											
17:00				17:00-19:00 JungHANSA							
17:30						17:00 - 19:15: Leistungssport - Christian & Stephan Krafttraining				17:00 - 19:00: Jung Hansa	
18:00							17:00 - 19:00: U23 Training mit Felix				
18:30											
19:00	18:30 - 20:00: (ab Mai: Start 19 Uhr) HANSAsport Rudern mit Volker und Jean-Marc			18:30 - 20:00: Training für Senior*innen Kontakt Gerd Henze	18:00 - 20:00: Leistungsorientierter Sport - noch festzulegen					18:00 - 20:00: RBL Ergotraining	18:00 - 20:00: Training für Senior*innen - Do-Kreis (Kontakt Günther Gerland)
19:30			19:00 - 21:00: HANSAsport Krafttraining mit Christine								
20:00						19:15 - 20:45: RBL Krafttraining				19:00 - 21:00: HANSAsport für Anfängertraining mit Laura & Jakob	
20:30											
21:00											

Sonstiges: **Wassertraining bis zu den Meisterschaften in Allermöhe** **ab August: 17:00 - 19:00 Leistungssport**

<p><b>Legende &amp; Farbcodes:</b></p> <p><b>"geschlossene" Gruppe</b></p> <p><b>* alle Angebote, die grau unterlegt sind, sind grundsätzlich offen für alle Mitglieder</b></p> <p><b>** die farbig unterlegten Angebote sind geschlossene Gruppen, die Teilnahme ist mit den Trainer*innen abzustimmen</b></p> <p><b>🚤 = 1x Motorboot für Trainer reservieren</b></p>	<p><b>Gruppen:</b></p> <p>Kinder (U15)</p> <p>Leistungssport (U17 / U19)</p> <p>U23 2. WKE</p> <p>Schulen</p> <p>RBL</p> <p>Patient*innen-Training</p> <p>HANSAsport</p> <p>Masters</p> <p>Senior*innen</p> <p>Anfängerausbildung</p>
<p><b>Beschreibung:</b></p> <p>Regattatraining, Alter 10 - 14</p> <p>Regattatraining, Alter 15 - 19</p> <p>Betreutes Training, Alter 15 - 23</p> <p>Schulkooperation</p> <p>Training "Alstersprinter", Frauen-Ruder-Bundesliga</p> <p>Training von Krebs-Patient*innen zeitl. begrenzte Anfängerkurse</p>	

# an 2024 (ab 1.4.2024)

an 2024 (ab 1.4.2024)												
	Freitag				Samstag				Sonntag			
TrainingsRaum Powerhouse	Rudern		Dachgeschoss Powertower (Ergo)	TrainingsRaum Powerhouse	Rudern		Dachgeschoss Powertower (Ergo)	TrainingsRaum Powerhouse	Rudern		Dachgeschoss Powertower (Ergo)	TrainingsRaum Powerhouse
	6:30 - 8:00: Hansasport für Neumitglieder "Morgenröte"	7:45 - 9:30: HHS Schul-Kooperation 🚣			7:30 - 9:30: RBL					9:00 - 11:00: Training für Senior*innen (Kontakt Marc Haled)	9:00 - 11:00: Regattavorbereitung mit Rosa 🚣	
	8:00 - 10:00: Training für Senior*innen - anschl. Frühstück (Kontakt Gerhard Boehm)				10:30 - 12:30 JungHANSA mit Jonathan, Pauline, Kurt & Frek 🚣	9:30 - 11:00: HANSASport Rudern noch festzulegen 🚣						
					12:30 - 14:00: U23 2. WKE mit Felix 🚣			12:30 - 14:30: Leistungssport - Christian & Stephan Krafttraining		13:00 - 16:00: Anfängerausbildung mit Achim & Ina (15.4. - 30.06)		
	16:00 - 17:30: Patient*innentraining mit Jean-Marc	17:00-19:00: JungHANSA mit Jonathan, Pauline, Kurt und Frek 🚣		17:00 - 19:00: U23 Krafttraining mit Felix								
17:00 - 19:15: Leistungssport - Christian & Stephan Krafttraining												
14:30 - 16:30: Schul-Kooperationen: Hohe Luft ab August: 16:30 - 19:00 Leistungssport 🚣 🚣				ab August: 8:30 - 10:30 & 12:30 - 14:30 Leistungssport 🚣 🚣				ab August: 8:30 - 10:30 Leistungssport 🚣 🚣				
<b>Ansprechpartner:</b> Jonathan Müller Stephan Froelke & Christian von Warburg Felix Feilen Jonathan/Stephan/Feix/Silke  Charlotte Götting Jens-Ulrich/Gerhard/Marc Achim & Ina												