

Sommersportplan 2018 der HANSA (gültig ab 19.03.2018)

Gruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
Breitensport Anf. u. Fortgeschritten 07.04. – 29.09.	17:00-20:00 ⁸		17:00-20:00 ⁸	19:00 – 21:00 ⁷	06:30 – 08:00 ⁸ ,Morgenröte'	10:00 – 12:00 Riemenrudern ⁶	09:00 – 12:00 ⁸
	19:00 – 21:00 ¹ Anfänger & Fortgeschrittene		18:30 – 21:00 Rudern in Rennbooten ²	Anfängertraining 18:45 – 20:45 Riemenrudern ⁶			
Leistungsorientierter Sport⁴ 07.04. – 29.09. Frauen-Rennachter / RBL⁵	19:15 – 21:00		19:15 – 21:00				9:30 – 11:30
Leistungssport	Spez. Trainingsplan	Spez. Trainingsplan	Spez. Trainingsplan	Spez. Trainingsplan	Spez. Trainingsplan	Spez. Trainingsplan	Spez. Trainingsplan
Altfrauen- /Altherren- Gruppe		18:30 – 20:00			08:00 anschl. Frühstück		
Donnerstags-Kreis (+ Betriebssport)	18:00 – 19:15 (Hansewerk)			18:30 – 20:30 (Do-Kreis)			
Jung HANSA		17:00 – 19:00		17:00 – 19:00	17:00 – 19:00	10:30 – 12:30	
Schulkooperationen	16:00 – 18:30	14:30 – 17:00	14:00 – 17:30				
Langstreckentraining⁸	6:15 – 8:00				6:15 – 8:00		
Rudern gegen Krebs 29.04. – 10.06.			ab 17:30 Schulbootshaus	07:30 – 09:00 ganzjähriges Patiententraining	15:00 – 16:30 ganzjähriges Patiententraining	09:00 – 13:30	
Raum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
Dachgeschoss „Powertower“			ab 19:00 leistungsorientierter Sport	17:00 – 18:30 Junghansa Kinder 18:30 – 20:00 Donnerstagskreis			
Trainingsraum „Powerhouse“	17:00 – 19:15 Leistungssport ab 19:15	16:00 – 18:00 Leistungssport	17:00 – 19:15 Junghansa	16:00 – 18:00 Leistungssport	17:00 – 19:00 Junioren Breitensport	09:00 – 12:00 Leistungssport	

Für **alle Termine** gilt: zur angegebenen Zeit umgezogen auf dem Steg! **Freitag morgens** kann nach dem Rudern auch gefrühstückt werden.

1. Informationen bei Reinhard Müller (muedr@web.de); 2. Nach Absprache mit Thomas Dobbert (vorsitzender2@rghansa.de); 4. Informationen bei Stephan Froelke (stephanfroelke@hotmail.com); 5. Informationen bei Kaja Brecht (kajas-adresse@hotmail.de); 6. Riemenrudererfahrung ist Voraussetzung, Vorbereitung auf Regatten, Anmeldung und mehr Infos bei Sönke Jensen (soenke.jensen@arcor.de); 7. Informationen bei Brigitte Huhn (brigittehuhn@gmx.net); 8. Informationen bei Achim Eckardt (ruderwart@rghansa.de).

(Stand: 22.03.2018)