

Sommersportplan 2020 (gültig ab 01.Juli)

Gruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Breitensport für Neumitglieder, Anfänger und Fortgeschrittene	19:00 bis 21:00 ¹ Anfänger & Fortgeschrittene ab 01. Aug		17:00 bis 20:00	19:00 bis 21:00 Rudern in Rennbooten ² sowie 19:00 bis 21:00 ¹ Anfänger & Fortgeschrittene	06:30 bis 08:00 ⁷ "Morgenröte"		09:00 bis 12:00 ⁸ Krafttraining und Rudern
Leistungsorientierter Breitensport ⁴	19:00 bis 21:00		19:15 bis 21:00				
Ruderbundesliga: ⁵		06:30 bis 08:30				9:00 bis 11:00	
Leistungssport:	nach Trainingsplan	nach Trainingsplan	nach Trainingsplan	nach Trainingsplan	nach Trainingsplan	nach Trainingsplan	nach Trainingsplan
Training für Senioren und andere		18:30 bis 20:00			ab 08:00 anschl. Frühstück		
Donnerstags-Kreis (inkl. Betriebssport)	18:00 bis 19:15 (Hansewerk)			18:30 bis 20:30 (Do-Kreis)			
Jung HANSA		17:00 bis 19:00		17:00 bis 19:00	17:00 bis 19:00	10:30 bis 12:30	
Schul-Kooperationen ab Mitte August ⁶	7:45 bis 9.30 (teilweise) ⁷ 14:00 bis 18:00	14:30 bis 17:00	07:45 bis 9:15 (Heinrich-Hertz) 11:50 bis 13:20 (Ilse Löwenstein Schule)	11:50 bis 13:20 (Ilse Löwenstein Schule)	11:50 bis 13:20 (Ilse Löwenstein Schule)		
Langstreckentraining ⁷	6:15 – 8:00 ⁷				6:15 – 8:00 ⁷		
Patiententraining				07:30 – 09:00 ganzjähriges Patiententraining	15:00 – 16:30 ganzjähriges Patiententraining		
Dachgeschoss „Powertower“				17:00 – 18:30 Junghansa Kinder 18:30 – 20:00 Donnerstagskreis			
Trainingsraum „Powerhouse“	17:00 bis 19:15 Leistungssport	17:00 bis 19:00 Leistungssport	12:00 bis 12:30 (zeitweise) Junioren	17:00 bis 19:00 Leistungssport	17:00 bis 19:00 Junioren Breitensport	09:00 bis 12:00 Leistungssport	10:00 bis 12:00 Leistungssport

1. Informationen bei Reinhard Müller (mueredr@web.de) oder Jean-Marc (pressewart@rghansa.de)
2. Teilnahme nach Absprache mit Christine Axer, Beginn ab August (c.axer@gmx.net)
4. Informationen bei Christian von Warburg (c.v.warburg@gmx.de)
5. Nähere Informationen bei Leonie Bergé (leonie.berge@gmail.com);
6. Schul-Kooperationen. Zeiten waren vor Corona vereinbart. Voraussichtlich werden ähnliche Zeiten nach den Sommerferien gelten.
7. Informationen bei Achim Eckardt (runderwart@rghansa.de)