

 Sommersportplan der Ruder-Gesellschaft HANSA 2022 (ab 18. April 2022)							
Gruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonabend	Sonntag
Allgemeiner HANSAsport*: offen für alle Leistungs- und Alterklassen	19:00 mit Emilie ab Schulbootshaus	19:30 Krafftraining mit Achim im Powerhouse	18:00 mit Clara und Anna ab Schulbootshaus	19:00 mit Malte ab Schulbootshaus, Treffpunkt Hansa		10:00 Krafftraining mit Malte im Powerhouse	10:00 mit Clara und Anna ab Schulbootshaus
2.WKE** Regatta-Training	19:00 Ergotraining im Powertower		18:00 U27***: Rudern mit Kristina ab Schulbootshaus 18:00 Masters***: Krafftraining im Powerhouse				11:00 Rudern mit Till und Rosa ab RVT
derbundesliga (RBL) (verantw. Christian v. Warburg)	18:00 bis 20:00 DHuGRC		18:00 bis 20:00 DHuGRC			08:00 bis 10:00 DHuGRC	
Leistungssport (verantw. Stephan Froehлке)	nach Trainingsplan	nach Trainingsplan	nach Trainingsplan	nach Trainingsplan	nach Trainingsplan	nach Trainingsplan	nach Trainingsplan
Training für Senioren und andere (verantw. Gerhard Boehm)		18:30 bis 20:00 ab Schulbootshaus, 19:00 Powertower	18:00 ab Schulbootshaus (Peter O.)		8:00 ab Schulbootshaus		
Feste Gruppen	18:00 bis 19:00 (Hansewerk, verantw. Emilie, ab Schulbootshaus)			18:30 bis 20:30 ab Schulbootshaus (Do-Kreis, verantw. Günter Gerland)	6:30 Morgenröte, ab DHuGRC		
Young HANSA (verantw. Jonathan, Henrik)		17:00 bis 19:00 Powertower		16:30 bis 19:00 ab Schulbootshaus	17:00 bis 19:00 im Powerhouse	10:30 bis 12:30 ab Schulbootshaus	
Schul-Kooperationen (verantw. Jonathan Müller)	14:00 bis 18:00 EWG ab Schulbootshaus	11:50 bis 13:20 ILS, 14: 00 bis 15:30 Schulbootshaus	8:00-9:30 HHS ab Kugelfang, 11:50 bis 13:20 ILS, 15:00 bis 17:00 EWG ab Schulbootshaus	8:00-9:30 HHS ab Kugelfang	8:00-9:30 HHS ab Kugelfang, 14:30 bis 16:30 Gym. Hoheluft ab Schulbootshaus		
Patiententraining RgK (verantw. Jean-Marc)				07:30 bis 09:00 mit Jean- Marc ab Dresdenia	15:00 bis 16:30 mit Jean- Marc ab Dresdenia		
Dachgeschoss „Powertower“	19:00 2.WKE/Masters	17:00-19:00 Junghansa, 19: 00 Senioren	16:00 bis 17:30 RBL	17:00 bis 19:00 Junghansa 18:30 bis 20:00 Donnerstagskreis			
Trainingsraum „Powerhouse“		17:00 bis 19:00 Leistungssport 19: 30 HANSAsport mit Achim Eckardt	18:00 2.WKE/Masters	17:00 bis 19:00 Leistungssport	15:00 bis 17:00 RBL 17:00 bis 19:00 Junghansa-Kinder mit Jonathan	10:00 bis 12:00 HANSAsport mit Malte	10:00 bis 12:00 Leistungssport
* HANSAsport = für Mitglieder aller Alter- und Leistungsklassen, durch Trainer*innen betreut				RgK: Jean-Marc Göttert (pressewart@rghansa.de)			
** 2.WKE = Fortgeschrittene Ruder*innen mit Ambitionen zur Regattateilnahme				Achim Eckardt (Eckardtachim@gmail.com)			
***U27 = unter 27 Jahren, Masters = ab 27 Jahren				Gerhard Boehm (gerboe@t-online.de)			
Gesamtverantwortlich für den Ruderbetrieb: Ruderwartin Silke Franck (ruderwart@rghansa.de)				Günter Gerland (g.gerland@t-online.de)			
Hauptamtlicher Trainer: Stephan Froehлке (trainersf@rghansa.de)				Rosa Langen (rosa.langen@gmx.de)			
Anfängerausbildung: Laura Gnotke (ruderwart2@rghansa.de)				Anna Stäcker (anna.staecker@gmx.de)			
Jugendliche und Schulkoperationen: Jonathan Müller (jugendwart@rghansa.de); Henrik Runge (jugendwart2@rghansa.de)				Till Stückemann (stueckemanntill@gmail.com)			
RBL: Christian von Warburg (c.v.warburg@gmx.de)				Emilie Mahl (e-mahl@web.de)			