



Wintersportplan 2022/23 (ab 24. Oktober 2022)

ANSPRECHPARTNER UND KONTAKTE

	Powertower oben	Powerhouse unten	Wassertraining	Sporthalle
HANSA-Sport: Breitensport für alle Leistungs-und Altersklassen* (Silke)	Mo. 18:30-20:00 Hot Iron, Mo. 20:00-21:30 Uhr und Di. 19:00-20:30 Teamrowing	Mo. 19:00-21:00, Mi. 19:00-21:00, Sa. 14:45-16:45	Mo. 8:00-10:00, Mi. 18:00-20:00 Rudern mit Stegbier, Fr. 6:15-8:00 Morgenröte mit Frühstück, Sa. 9:00-11:00	Di. 19:00-20:30 Yoga/Oberer Saal, Do. 19:00-21:00 Complete Body Workout/Lehmweg 14
Kindergruppe ** (Jonathan)	Do. 17:00-19:00, Sa. 10:30-12:30	Fr. 17:00-19:00	Sa. 10:30-12:30	Di 17:00-18:30 Lehmweg 14
Leistungssport** (Stephan/Marit)	Mi. 16:45-18:15, Fr. 16:30-17:30, Sa./So. 8:30-10:30	Sa. 12:30-14:30, So. 9:00-11:30	Sa./So. 8:30-10:30, Sa. 12:30-14:30	Fr. 18:00-20:00 Lehmweg 14
HANSA-Sport: Wettkampforientiert für 2.WKE Ü15/Masters Ü27* (Silke)	Do. 19:00-20:30	Fr. 19:00-21:00	So. 9:00-11:00 Ü27, Di. 18:00-19:30, So. 10:30-12:00 Ü15	Do. 19:00-21:00 Complete Body Workout/Lehmweg 14
Senioren*innen* (Gerhard)	Di. 18:00-19:00, Mi. 18:30-19:30, Fr. 8:00-11:00		Fr 8:00-10:00	
Ruderbundesliga** (Christian v. W.)	Mi. 19:30-20:30	Di. 19:15-20:45	Sa. 7:30-9:00	
Schulkooperationen (Jonathan)	EWG: Mo 14:00-18:00, Mi 15:00-17:00, HHS: Di./Do. 8:00-11:30, Mi. 8:00-9:30, GHT: Fr. 14:30-16:30, ILSE: Di. 14:00-15:30		EWG: Mo 14:00-18:00, Mi 15:00-17:00, HHS: Di./Do. 8:00-11:30, Mi. 8:00-9:30, GHT: Fr. 14:30-16:30, ILSE: Di. 14:00-15:30	
Betriebssport** (Emilie)	Mo 17:30-18:30 HanseWerk			

* alle Angebote, die grau unterlegt sind, sind grundsätzlich offen für alle Mitglieder

** die farbig unterlegten Angebote sind geschlossene Gruppen, die Teilnahme ist mit den Trainer*innen abzustimmen