



Wintersportplan 2022/23 (ab 24. Oktober 2022)

POWERTOWER OBEN							
Uhrzeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
07:00							
07:30							
08:00							
08:30		HHS 8:00-9:30	HHS 8:00-9:30	HHS 8:00-9:30	8:00-11:00: Senior*innen	08:30-10:30: Leistungssport	08:30-10:30: Leistungssport
09:00							
09:30							
10:00							
10:30		10:00-11:30		10:00-11:30		10:30-12:30 KINDER-Training mit Jonathan	
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	14:00-17:30 EWG/Silke	14:00-15:30: ILSE/Jonathan				14:30-16:30: Gymnasium Hoheluft	
14:30							
15:00			15:00-17:00 EWG/Silke				
15:30							
16:00							
16:30							
17:00						16:30-17:30: Leistungssport	
17:30			17:00-18:30: Leistungssport	17:00-19:00 KINDER-Training mit Jonathan			
18:00	17:30-18:30 HanseWerk/Emilie	18:00-19:00: Senior*innen Ergotraining					
18:30	18:30-20:00 HOT IRON mit Anke	19:00-20:30 Yoga mit Ulrike/Oberer Saal	18:30-19:30: Senior*innen Ergotraining				
19:00							
19:30			19:00-20:30 Teamrowing mit Basti	19:30-20:30 RBL Ergotraining mit Christian	19:00-20:30 Masters Ergotraining mit Till/Greta		
20:00							
20:30							
21:00	20:00-21:30 Teamrowing mit Alexander						
22:00							

* 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

POWERHOUSE UNTEN								
Uhrzeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag	
07:00								
07:30								
08:00								
08:30								
09:00								
09:30								
10:00							9:00-11:30: Leistungssport	
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30						12:30-14:30: Leistungssport		
13:00								
13:30								
14:00								
14:30								
15:00						14:45-16:45 HANSAsport: Krafttraining mit Patrick Schramm		
16:00								
16:30								
17:00		17:00-19:15: Leistungssport		17:00-19:15: Leistungssport	17:00-19:00 KINDER-Training mit Jonathan			
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	19:00-21:00 HANSAsport Krafttraining mit Achim	19:15-20:45 Krafttraining RBL	19:00-21:00 HANSAsport Krafttraining mit Clara					
19:30								
20:00						19:00-21:00 Masters Krafttraining mit Christine		
20:30								
21:00								
21:30								

* 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

SPORTHALLE LEHMWEG							
Uhrzeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag



Wintersportplan 2022/23 (ab 24. Oktober 2022)

17:00							
17:30		17:00-18:30 KINDER-Training mit Jonathan					
18:00							
18:30							
19:00					18:00-20:00: Leistungssport		
19:30				19:00-21:00 HANSAsport complete body workout mit Silke /Till			
20:00							
20:30							
21:00							
WASSERTRAINING							
Uhrzeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
07:00					6:15-8:00 Morgenröte (Anmeldung: morgenroete@rghansa.de)		
07:30							
08:00						RBL 7:30-9:00	
08:30	8:00-10: HANSAsport mit Malte	HHS 8:00-9:30	HHS 8:00-9:30	HHS 8:00-9:30	8:00-10:00: Senior*innen mit anschließendem Frühstück	08:30-10:30: Leistungssport	08:30-10:30: Leistungssport
09:00							
09:30							
10:00						9:00-11:00 HANSAsport mit Greta/Till	9:00-11:00 Masters mit Rosa
10:30		10:00-11:30		10:00-11:30			
11:00						Kinder 10:30-12:30	10:30-12:00 Extrainingsleute und 2. WKE Ü15 mit Stephan und Till
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30						12:30-14:30: Leistungssport	
14:00	14:00-16:00 EWG						
14:30							
15:00							
15:30							
16:00			15:00-17:00 EWG				
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30		18:00-19:30 Masters/2te WKE mit Till und Greta	18:00-20:00 Mittwochsrudern mit Stegbier (Anmeldung bei Achim Eckardt)				
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							

* 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

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)
Ü15 = über 15 Jahren, Masters = über 27 Jahren	Gerhard Boehm (gerboe@t-online.de)
Gesamtverantwortlich für den Ruderbetrieb: Ruderwartin Silke Franck (runderwart@rghansa.de)	Günter Gerland (g.gerland@t-online.de)
Hauptamtlicher Trainer: Stephan Froelke (trainersf@rghansa.de)	Rosa Langen (rosa.langen@gmx.de)
Anfängerausbildung: Laura Gnotke (runderwart2@rghansa.de)	Greta Tommek (Greta.tommek@web.de)
Jugendliche und Schulk Kooperationen: Jonathan Müller (jugendwart@rghansa.de); Henrik Runge (jugendwart2@rghansa.de)	Till Stückemann (stueckemanntill@gmail.com)
	Emilie Mahl (e-mahl@web.de)
RBL: Christian von Warburg (c.v.warburg@gmx.de)	Clara Butt (Clara.butt@aiesec.net)
Bootswart: Malte Anton Koch (bootswart@rghansa.de)	Marit Runge (marit9runge@aol.de)