



Sommersport

Uhrzeiten	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			
	Rudern	Dachgeschoss Powertower (Ergo)	TrainingsRaum Powerhouse	Rudern	Dachgeschoss Powertower (Ergo)	TrainingsRaum Powerhouse	Rudern	Dachgeschoss Powertower (Ergo)	TrainingsRaum Powerhouse	Rudern			
06:30													
07:00													
07:30													
08:00				7:45 - 11:30: HHS Schul-Kooperation							7:45 - 11:30: HHS Schul-Kooperation	6:30 - 8:30: RBL	7:30 - 9:00: Patient*innentraining mit Jean-Marc
08:30													
09:00													
09:30													
10:00													
10:30													
11:00	10:30 - 12:30: Training für Senior*innen												
11:30	Kontakt Jens-Ulrich Maier												
12:00													
12:30													
13:00													
13:30													
14:00													
14:30													
15:00	14:00 - 18:00: EWG Schul-Kooperationen												
15:30													
16:00													
16:30													
17:00				17:00-19:00 JungHANSA									
17:30													
18:00							17:00 - 19:15: Leistungssport - Christian & Stephan Kraftraining						
18:30								17:00 - 19:00: U23 Training mit Felix					
19:00													
19:30	18:30 - 20:00: (ab Mai: Start 19 Uhr) HANSAsport Rudern mit Volker und Jean-Marc	18:30 - 20:30: RBL		18:30 - 20:00: Training für Senior*innen Kontakt Gerd Henze	18:00 - 20:00: Leistungsorientierter Sport - noch festzulegen				18:00 - 20:00: Rudern für Alle mit Achim		18:00 - 20:00: RBL Ergotraining		18:00 - 20:00 Training für Senior*innen - Do-Kreis (Kontakt Günther Gerland)
20:00							19:15 - 20:45: RBL Kraftraining					19:00 - 21:00: HANSAsport für Anfängertraining mit Jakob & PbZ (Beginnt im Mai)	
20:30													
21:00													

Sonstiges:	Wassertraining bis zu den Meisterschaften in Allermöhe		ab August Rudern: 17:00 - 19:00 Leistungssport
------------	--------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------

Legende & Farbcodes: *geschlossene* Gruppe * 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 = 1x Motorboot für Trainer reservieren	Gruppen: Kinder (U15) Leistungssport (U17 / U19) U23 2. WKE Schulen RBL Patient*innen-Training HANSAsport Masters Senior*innen Anfängerausbildung Morgenröte	Beschreibung: Regattatraining, Alter 10 - 14 Regattatraining, Alter 15 - 19 Betreutes Training, Alter 15 - 23 Schulkoooperation Training "Alstersprinter", Frauen-Ruder-Bundesliga Training von Krebs-Patient*innen zeitl. begrenzte Anfängerkurse
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Plan 2024 (ab 1.4.2024)

		Freitag				Samstag				Sonntag			
Dachgeschoss Powertower (Ergo)	TrainingsRaum Powerhouse	Rudern		Dachgeschoss Powertower (Ergo)	TrainingsRaum Powerhouse	Rudern		Dachgeschoss Powertower (Ergo)	TrainingsRaum Powerhouse	Rudern		Dachgeschoss Powertower (Ergo)	TrainingsRaum Powerhouse
		6:30 - 8:00: Hansasport "Morgenröte"				7:30 - 9:30: RBL					9:00 - 11:00: Training für Senior*innen (Kontakt Marc Haled)		
		8:00 - 10:00: Training für Senior*innen - anschl. Frühstück (Kontakt Gerhard Boehm)	7:45 - 9:30: HHS Schul-Kooperation				9:30 - 11:00: HANSASport Rudern noch festzulegen				9:00 - 11:00: Regattavorbereitung mit Rosa		
						10:30 - 12:30 JungHANSA mit Jonathan, Pauline, Kurt & Frerk							
						12:30 - 14:00: U23 2. WKE mit Felix				12:30 - 14:30: Leistungssport - Christian & Stephan Krafttraining		13:00 - 16:00: Anfängerausbildung mit Achim & Ina (15.4. - 30.06)	
		16:00 - 17:30: Patient*innentraining mit Jean-Marc											
	17:00 - 19:15: Leistungssport - Christian & Stephan Krafttraining		17:00-19:00: JungHANSA mit Jonathan, Pauline, Kurt und Frerk		17:00 - 19:00: U23 Krafttraining mit Felix								
		14:30 - 16:30: Schul-Kooperationen: Hohe Luft ab August Rudern: 16:30 - 19:00 Leistungssport				ab August Rudern: 8:30 - 10:30 und 12:30 - 14:30 Leistungssport				ab August Rudern: 8:30 - 10:30 Leistungssport			
		Ansprechpartner: Jonathan Müller - jugendwart@rghansa.de Stephan Froelke - trainersf@rghansa.de & Christian von Warburg - trainercvw@rghansa.de Felix Feilen - felixfeilen@outlook.de Jonathan/Stephan/Felix/Silke - jugendwart@rghansa.de Charlotte Götting - charlotte.goetting@web.de Jens-Ulrich/Gerhard/Jean-Marc - kassenwart@rghansa.de Achim & Ina - eckardtachim@gmail.com Michaela Winzek - michaelawinzek@gmail.com											