



Winterplan 2024-2

Uhrzeiten	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag		
	Rudern	POWERTOWER OBEN (Ergo)	POWERHOUSE UNTEN (Kraftraum)	Rudern	POWERTOWER OBEN (Ergo)	POWERHOUSE UNTEN (Kraftraum)	Rudern	POWERTOWER OBEN (Ergo)	POWERHOUSE UNTEN (Kraftraum)	Rudern	POWERTOWER OBEN (Ergo)	POWERHOUSE UNTEN (Kraftraum)
06:30												
07:00												
07:30												
08:00												
08:30				8:00-9:30 HHS	HHS 8:00-9:30					8:00-9:30 Patiententraining mit Jean-Marc	HHS 8:00-9:30	HHS 8:00-9:30
09:00												
09:30												
10:00												
10:30												
11:00	10:30-12:30 Senior*innen			HHS 10:00-11:30	HHS 10:00-11:30					HHS 10:00-11:30		HHS 10:00-11:30
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
14:00												
14:30	14:00-16:00 EWG				ILSE 14:00-15:30							
15:00		14:00 - 17:30: EWG Schul- Kooperationen										
15:30												
16:00							15:00-17:00 EWG	15:00-17:00 EWG mit Silke	15:00-17:00 EWG/Silke			
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	18:30 - 20:00 HANSAsport Rudern im Gigboot mit Volker und Jean-Marc	18:30-19:45 HANSAsport Hot Iron mit Anke	19:00 - 21:00: HANSAsport Krafteraining		18:00-19:00 Senior*innen Ergotraining	17:00-19:00 Leistungssport	18:30 - 20:00 HANSAsport Rudern im Gigboot mit Achim	17:00 - 18:30 Leistungssport	17:00-19:00 2. WKE U23		17:00-19:00 KINDER-Training mit Jonathan	17:00-19:00 Leistungssport
20:00					19:00-20:30 HANSAsport Teamrowing mit Alexander oder Sebastian	19:00 - 20:30 RBL		18:30-19:30 Senior*innen Ergotraining	19:15-20:45 HANSAsport Krafteraining mit Christine			19:00 - 20:30 RBL / HANSAsport (ohne Anleitung)
20:30								19:30-20:30 HANSAsport Ergotraining, Womans Challenge mit Volker				
21:00												

SPORTHALLE LEHMWEG		SPORTHALLE LEHMWEG - 17:00-18:30 KINDER-Training mit Jonathan		SPORTHALLE LEHMWEG - 19:00-21:00 HANSAsport complete body workout mit Silke
OBERER SAAL		OBERER SAAL - 19:00-20:30 Yoga mit Ulrike		

<p>Legende & Farbcodes:</p> <p>geschlossene" Gruppe</p> <p>* alle Angebote, die grau unterlegt sind, sind grundsätzlich offen für alle Mitglieder</p> <p>** die farbig unterlegten Angebote sind geschlossene Gruppen, die Teilnahme ist mit den Trainer*innen abzustimmen</p> <p>🚤 = 1x Motorboot für Trainer reservieren</p>	<p>Gruppen:</p> <p>Kinder (U15)</p> <p>Leistungssport (U17 / U19)</p> <p>U23 2. WKE</p> <p>Schulen</p> <p>RBL</p> <p>Patient*innen-Training</p> <p>HANSAsport</p> <p>Masters</p> <p>Senior*innen</p> <p>Anfängerausbildung</p> <p>Morgenröte</p>	<p>Beschreibung:</p> <p>Regattatraining, Alter 10 - 14</p> <p>Regattatraining, Alter 15 - 19</p> <p>Betreutes Training, Alter 15 - 23</p> <p>Schulkooperation</p> <p>Training "Alstersprinter", Frauen-Ruder-Bundesliga</p> <p>Training von Krebs-Patient*innen</p> <p>zeitl. begrenzte Anfängerkurse</p> <p>Training, Alter 27+</p> <p>Training, 65+</p> <p>Anfängerkurs für Ruderer</p> <p>HANSAsport-Gruppe</p>
---	---	---

025 (ab 4.11.2024)

Freitag				Samstag				Sonntag				
Rudern		POWERTOWER OBEN (Ergo)		POWERHOUSE UNTEN (Kraftraum)	Rudern		Dachgeschoss Powertower (Ergo)	POWERHOUSE UNTEN (Kraftraum)	Rudern		POWERTOWER OBEN (Ergo)	POWERHOUSE UNTEN (Kraftraum)
6:00-8:00: HANSASport-Gruppe Morgenröte mit Michaela												
8:00-10:00 Senior*innen mit anschließendem Frühstück		HHS 8:00-9:30		8:00-11:00: Senior*innen	08:30-10:30: Leistungssport	9:00-11:00: HANSASport Training	08:30-10:30: Leistungssport		08:30-10:30: Leistungssport	9:00-11:00: Regattavorbereitung 2. WKE + Masters	08:30-10:30: Leistungssport	9:00-11:00: Leistungssport
					10:30-12:30: Kindertraining mit Jonathan		10:30-12:30: KINDER-Training mit Jonathan			11:00-13:00 Masters Rennboottraining	11:00-13:00: Rennboottraining	
					12:30-14:30: 2. WKE U23	12:30-14:30: Leistungssport	12:30-14:30:00 2. WKE U23	13:00-15:00: Leistungssport				
		14:30-16:30: Gymnasium Hoheluft										
16-17:30 Patiententraining mit Jean-Marc			16:30-17:30 Leistungssport									
		17:30-19:00 2. WKE U23		17:00-19:00 KINDER-Training mit Jonathan								
		19:00 - 20:00 Alster-Ergocup Training										

SPORTHALLE LEHMWEG - 18:00-20:00: Leistungssport											
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ansprechpartner:

Jonathan Müller - jugendwart@rghansa.de
 Stephan Froelke - trainersf@rghansa.de & Christian von Warburg - trainercvw@rghansa.de
U23 Trainer noch festzulegen

Jonathan/Stephan/Silke - jugendwart@rghansa.de
 Charlotte Götting - charlotte.goetting@web.de
 Jean-Marc Göttert - goettert@gmail.com

Gerhard Boehm - gerboe@t-online.de
 Volker Zaehle - volker.zaehle@gmx.de, Christian Hügel - runderwart2@rghansa.de
 Michaela Winzek - michaelawinzek@gmail.com