



Sommersportplan 2026 (ab 14.3.2026)

Uhrzeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
06:30								
07:00								
07:30								
08:00								
08:30		7:45 - 11:30: HHS Schul-Kooperation		7:45 - 11:30: HHS Schul-Kooperation	8:00 - 10:00: Senior*innen - anschl. Frühstück (Kontakt Gerhard Boehm)			
09:00				6:30 - 8:30: RBL	7:30 - 9:00: Patient*innen-Training mit Jean-Marc	7:45 - 9:30: HHS Schul-Kooperation		
09:30						7:30 - 9:30: RBL		
10:00						8:30 - 10:30: Zweite WKE	9:00 - 11:00: HANSA Sport Rudern mit Antonia	
10:30	10:30 - 12:30: Training für Senior*innen Kontakt: Jens-Ulrich Maier					10:30 - 12:30: JungHANSA	9:00 - 11:00: Training für Senior*innen (Kontakt: Mark Halledt)	
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00	14:00 - 18:00: EWG Schul-Kooperationen							
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	18:30 - 21:00: HANSA Sport Rudern mit Volker	18:30 - 20:00: Training für Senior*innen Kontakt: Gerd Henze	18:00 - 20:00: Breitensport Training mit Antonia	17:00-19:00: JungHANSA	17:00-19:00: Zweite WKE	17:00-19:00: Zweite WKE	17:00-19:00: JungHANSA	
19:30		16:00 - 20:00: Rudern gegen Krebs (von 01.04 bis 03.07)	18:30 - 20:00: Training für Senior*innen Kontakt: Gerd Henze	17:00-19:00: JungHANSA	16:00 - 20:00: Rudern gegen Krebs (von 01.04 bis 03.07)	16:00 - 20:00: Rudern gegen Krebs (von 01.04 bis 03.07)	16:00 - 20:00: Rudern gegen Krebs (von 01.04 bis 03.07)	
20:00								
20:30								
21:00								
Dachgeschoss Powertower (Ergo)	18:00 - 19:30: Schlingenkurs mit Silke		17:00 - 19:00: RBL Ergotraining					
Trainingsraum Powerhouse	19:00 - 21:00: HANSA Sport Krafteraining mit Christine	17:00 - 19:15: Leistungssport - Henrik, Jonas & Laura, 19:15 - 20:45: RBL Krafteraining	17:00 - 19:00: Zweite WKE Kraft Training	17:00 - 19:15: Leistungssport - Henrik, Jonas & Laura	17:00 - 19:00: Kinder Krafteraining mit Emil	17:00 - 19:15: Leistungssport - Henrik, Jonas & Laura		
Sonstiges:	Wassertraining bis zu den Meisterschaften in Allermöhe		ab August Rudern: 17:00 - 19:00 Leistungssport		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	
Legende & Farbcodes:	<p>geschlossene Gruppe</p> <p>alle Angebote, die grün unterlegt sind, sind grundsätzlich offen für alle Mitglieder</p> <p>die farbig unterlegten Angebote sind geschlossene Gruppen, die Teilnahme ist mit den Trainer</p> <p>🚤 = 1x eMotorboot für Trainer reservieren</p> <p>🚤🚤🚤 = 3 Boote (Jade, Werra, Aller) sind für die Gruppe reserviert</p> <p>🚤🚤🚤 = 2 Gig 4x Boote sind für die Gruppe reserviert</p>		<p>Gruppen:</p> <p>Kinder (U15), Schulen, JungHANSA, Zweite WKE Leistungssport (U17 / U19)</p> <p>RBL</p> <p>Patient*innen-Training</p> <p>HANSA Sport</p> <p>Masters</p> <p>Senior*innen</p> <p>Anfängerausbildung</p>		<p>Beschreibung:</p> <p>Regattatraining, Alter 10 - 14, Schulkooperation</p> <p>Regattatraining, Alter 15 - 19</p> <p>Training "Alstersprinter", Frauen-Ruder-Bundesliga</p> <p>Training von Krebs-Patient*innen</p> <p>zeitl. begrenzte Anfängerkurse</p>		<p>Ansprechpartner:</p> <p>Emil Saamer - jugendwart@rhansa.de</p> <p>Henrik Runge - trainerhr@rhansa.de, Laura Jahnke - trainerlj@rhansa.de, Jonas Jordans - trainerjj@rhansa.de</p> <p>Charlotte Götting - charlotte.goetting@web.de</p> <p>Jean-Marc - goettert@gmail.com</p> <p>Volker Zaehle - volker.zaehle@gmx.de</p> <p>Alexander Liedtke - beisitzer@rhansa.de</p> <p>Jens-Ulrich Meier - kassenwart@rhansa.de & Gerhard Boehm - gerboe@t-online.de</p> <p>Gunda Siebke - siebke.gunda@me.com</p>	