

# Sportangebot der HANSA - Wintersaison 2017 / 18

Angebot	Ansprechpartner Trainer	Montag Uhrzeit	Dienstag Uhrzeit	Mittwoch Uhrzeit	Donnerstag Uhrzeit	Freitag Uhrzeit	Samstag Uhrzeit	Sonntag Uhrzeit
<b>allg. Ruderbetrieb Breitensport</b>	Beke Gredner 2.vors.sport@brc-hansa.de		<b>7.30 - 9.00</b> Rudern und anschl. Frühstück Anmeldung erforderlich Werner Schneider		<b>15:30 - 17:00</b> ambitioniertes Rudern Werner Schneider		<b>10.00 - 12.00</b> Gertraude	<b>10.30 - 12.30</b>
<b>Rückenschule</b>	Gesine Gollasch			<b>19.00 - 20.00</b> SH Hamburger Straße Gesine				
<b>Schulkooperationen</b>	Felix Bargstedt	<b>WKS</b> Kraftraum				<b>FEBB</b> Kraftraum		
<b>Fitness-, Krafttraining</b>	Gertraude Frischmuth Uta Michael		<b>18.30 - 20.00</b> SH Delmestraße Uta Fitness Ü50	<b>18.00 - 19.00</b> Fitness Training SH Hamburger Straße Gertraude	<b>19.00 -21.00</b> Kraftraum Uwe		<b>12.00 - 13.00</b> Kraftraum / Ergo fahren	
<b>Kindertraining</b>	Wiebke Liesenhoff	<b>15.30 - 17.00</b> SH Brokstraße Wiebke		<b>15.45 - 18.00</b> Clubhaus Wiebke		<b>16.00 - 17:30</b> Hansewasser Bad	<b>9.00 - 12.00</b> Clubhaus Wiebke	
<b>Jugendliche</b>	Felix Bargstedt	<b>18.00 - 20.00</b> SH Leibnizplatz		<b>18.00 - 19.30</b> Kraftraum Bjarne / Ellie		<b>18.30 - 21.00</b> Kraftraum Bjarne		
<b>Erwachsene U35</b>	Uwe Schüßler	<b>19.00 -21.00</b> Kraftraum Uwe			<b>19.00 -21.00</b> Kraftraum Uwe		<b>11.00 - 13.00</b> Rudern / Kraftraum	
<b>Leistungssport</b>	Wiebke Liesenhoff	<b>17.00 - 18.30</b> SH Brokstraße Wiebke	<b>17.00 - 19.00</b> Kraftraum Wiebke	<b>18.00 - 20.00</b> Kraftraum Wiebke	<b>17.00 - 19.00</b> Kraftraum Wiebke	<b>17.00 - 19.00</b> Kraftraum / Schwimmhalle Daniel / Marcel	<b>9.00 - 14.00</b> Rudern Wiebke	

Auszug aus der Ruderordnung:

§ 22

- (1) Im Winterhalbjahr ist das Rudern im Einer und Rennzweier auf allen Gewässern nur in Begleitung eines zweiten Bootes bzw. des Motorbootes erlaubt.
- (2) Alle Mannschaften haben in der Zeit vom 15. November bis zum 15. März Rettungswesten zu tragen. Die Rettungsweste ist Teil der persönlichen Schutzausrüstung der Aktiven. Sie ist eigenständig anzuschaffen, anzuwenden und zu pflegen.
- (3) Bei Dunkelheit herrscht Ruderungsverbot. Ausfahrten sind frühestens 1/2 Stunde vor Sonnenaufgang bzw. spätestens 1/2 Stunde vor Sonnenuntergang (siehe „eFa“) anzutreten.