

Sportangebot der HANSA - Wintersaison 2019/2020

Angebot	Ansprechpartner Trainer	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit
allg. Ruderbetrieb Breitensport	Sportvorstand		7:30 - 9:00 Rudern und anschl. Frühstück Anmeldung erforderlich Werner		15:30 - 17:00 Rudern oder Ruderkasten je nach Wetterlage Werner	17:00 - 19:00 Ruderkasten / Technik Getraude		10:30 - 12:30 Rudern Claudia
Senioren	Werner Schneider				16:00 - 17:30 Kraftraum und Ruderkasten			
Masters Ü27 (Rennrudertraining)	Uwe Schüßler		7.00 - 9.00 Kraftraum		7.00 - 9.00 Kraftraum			
Fitness-, Krafttraining	Gertraude Frischmuth Uta Michael Uwe Schüssler		18:30 - 20:00 SH Delmestraße Uta	18:00 - 19:00 Gertraude 19:00 - 20:00 NN SH Hamburger Straße	19:00 -21:00 Kraftraum Uwe			
Ruderkasten	Sportvorstand	19:00 - 21:00 Ambitioniertes Training			17:00 - 19:00 Leistungssport	17:00 - 19:00 Ruderkasten / Technik Getraude		
Kindertraining	Wiebke Liesenhoff	16:00 - 18:00 SH Brokstraße Wiebke/Janek		15:45 - 18:00 Kraftraum Wiebke		17:45 - 19:15 Hansewasser Bad Felix		
Jugendliche	Felix Bargstedt	18:00 - 20:00 SH Brokstr. Felix/Janek		18:00 - 19:30 Kraftraum Felix				
Ambitioniertes Training	Uwe Schüßler	19:00 -21:00 Kraftraum Uwe			19.00 -21.00 Kraftraum Uwe		11:00 - 13:00 Rudern / Kraftraum	
Leistungssport	Wiebke Liesenhoff	18:00 - 20:00 SH Brokstr.	16:00 - 19:30 Kraftraum Wiebke	18:00 - 20:00 Kraftraum Wiebke	17.00 - 19.00 Kraftraum Wiebke	17:00 - 19:00 Kraftraum Wiebke 17:45 - 19:15 Hansewasser Bad Felix	9:00 - 15:00 Rudern Wiebke	