

## Sportangebot der HANSA - Sommer 2023

| Angebot               | Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag                                   | Freitag   | Samstag                           | Sonntag                                      |
|-----------------------|--|--|---|--|---|-----------------------------------|--|
|                       | Uhrzeit  | Uhrzeit  | Uhrzeit   | Uhrzeit                                      | Uhrzeit   | Uhrzeit                           | Uhrzeit                                      |
| Breitensport          |  | <b>07:30 - 9:00</b><br>Rudern<br><i>Anmeldung zum Frühstück erforderlich</i><br>Gertraude Frischmuth | <b>10:15 - 12:00</b>  |  | <b>10:00 - 12:00</b>  |                                   | <b>10:30 - 12:30</b><br>Claudia Schlichting* |
|                       |  | <b>16:00 - 18:00</b><br>Senioren   |   | <b>16:00 - 18:00</b><br>Senioren             |   |                                   |  |
|                       |  | <b>18:30 - 20:30</b><br>Kay Heinsohn<br>Torsten Bargfrede  | <b>17:30 - 19:00</b><br>Regattarudern<br>(nur nach Absprache)<br>Gertraude Frischmuth | <b>18:30 - 20:30</b><br>Claudia Schlichting* | <b>17:00 - 19:00</b><br>Techniktraining<br>Gertraude Frischmuth |                                   |  |
|                       |  |  |   |  |   |                                   |  |
| sportliches Rudern    |  |  | <b>15.00 - 17.00</b>  |  |   |                                   |  |
|                       |  |  |   |  |   |                                   |  |
| Masters               |  | <b>7.00 - 9.00</b><br>Kraftraum  |   | <b>7.00 - 9.00</b><br>Kraftraum              |   |                                   |  |
|                       |  |  |   |  |   |                                   |  |
| Betriebssport         |  |  |   | Nach Absprache mit Sportvorstand             |   |                                   |  |
|                       |  |  |   |  |   |                                   |  |
| Ambitioniertes Rudern | <b>18:30 - 20:30</b><br>Annelies Weyn<br>(Gigboot) |  | <b>18:30 - 20:30**</b><br>Uwe Schüssler<br>(Rennboot)                                 |  |   | <b>11:00 - 13:00</b><br>(Gigboot) |  |
|                       |  |  |   |  |   |                                   |  |
| Jugendrudern          | <b>18:00 - 20:00</b><br>Janek Hadamovsky           |  | <b>18:00 - 20:00</b><br>Janek Hadamovsky  |  | <b>18:00 - 20:00</b><br>Janek Hadamovsky                        |                                   |  |
|                       |  |  |   |  |   |                                   |  |
| Kindertraining        | <b>16:00 - 18:30</b><br>Janek Hadamovsky           |  | <b>16:00 - 18:30</b><br>Janek Hadamovsky  |  | <b>16:00 - 18:30</b><br>Janek Hadamovsky                        | Nach Absprache                    |  |
|                       |  |  |   |  |   |                                   |  |
| Leistungssport***     | Nach Absprache                                     | Nach Absprache   | Nach Absprache  | Nach Absprache                               | Nach Absprache  | Nach Absprache                    | Nach Absprache                               |

\* Claudia wird in diesen Jahr von Oliver Hahn unterstützt.

\*\* Mittwoch: Für das ambitioniertes Rudern im Rennboot ist eine verbindliche Anmeldung aus organisatorischen Gründen nötig an Uwe Schüssler: [uschue@posteo.de](mailto:uschue@posteo.de).

\*\*\* Leistungssport: Wiebke Liesenhoff, Trainerin