

Sportangebot der HANSA - Sommer 2024

Angebot	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit
Breitensport		07:30 - 9:00 Rudern	10:15 - 12:00 Jörg Lobert	11:00 - 13:00 Regattarudern Gertraude Frischmuth	10:00 - 12:00 Volker Bohn		10:30 - 12:30 Claudia Schlichting
		16:00 - 18:00 Senioren		16:00 - 18:00 Senioren			
		18:00 - 20:30 Kay Heinson Torsten Bargfrede	17:30 - 19:00 Regattarudern (nur nach Absprache) Gertraude Frischmuth	18:30 - 20:30 Claudia Schlichting	17:00 - 19:00 Techniktraining Gertraude Frischmuth		
Masters		7.00 - 9.00 Kraftraum		7.00 - 9.00 Kraftraum			
Laufgruppe				18:30 - 20:00 Start am Club			
Betriebssport				Nach Absprache mit Sportvorstand			
Ambitioniertes Rudern	18:30 - 20:30 Annelies Weyn (Gigboot)		18:30 - 20:30* Uwe Schüssler (Rennboot)			11:00 - 13:00 (Gigboot)	
Jugendrudern	18:00 - 20:00 Fynn/Bjarne		18:00 - 20:00 Fynn/Bjarne				
Kindertraining	16:30 - 18:30 Fynn/Bjarne		16:30 - 18:30 Fynn/Bjarne		16:30 - 18:30 Fynn/Bjarne	Nach Absprache	
Leistungssport**	Nach Absprache	Nach Absprache	Nach Absprache	Nach Absprache	Nach Absprache	Nach Absprache	Nach Absprache

Der Ruderkasten steht BRC HANSA Montags und Donnerstags zur Verfügung.

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

** Leistungssport:: Jonah Lohse