

Sportangebot der HANSA - Wintersaison 2025/2026

Angebot	Montag Uhrzeit	Dienstag Uhrzeit	Mittwoch Uhrzeit	Donnerstag Uhrzeit	Freitag Uhrzeit	Samstag Uhrzeit	Sonntag Uhrzeit
Breitensport		7:30 - 9:00 Frühstücksrudern Selbstorganisation	10:15 - 12:00 Rudern Jörg Lobert		10:00 - 12:00 Rudern Volker Bohn		10:30 - 12:30 Rudern Claudia Schlichting
		19:00 - 20:00* Team Rowing / Ergometer / Newcommer Svenja Becker/Gertraude Frischmuth		18:00 - 19:00 Ruderkasten / Technik Gertraude Frischmuth			
Senioren				16:00 - 17:00 Kraftraum und Ruderkasten			
Masters Ü27 (Rennrudertraining)		7:00 - 9:00 Kraftraum Uwe Schüssler		7:00 - 9:00 Kraftraum Uwe Schüssler			
Ambitioniertes Training	19:00 - 21:00 Kraftraum			19:00 - 21:00 Kraftraum		11:00 - 13:00 Ambitioniertes Rudern	
Fitnessstraining in der Sporthalle		18:30 - 19:45 SH Delmestraße Uta Michael	18:00 - 19:00 SH Hamburger Straße Gertraude Frischmuth				
Ruderkasten	19:00 - 21:00 Ambitioniertes Training			16:00 - 17:00 Senioren	16:00 - 17:00 Kindertraining (wenn frei)		
Kindertraining	16:00 – 18:00 SH Brokstr Reena Bernek		16:30 - 18:30 Kraftraum Reena Bernek		16:30 - 18:30 Kraftraum/Bootshalle Reena Bernek		
Jugendrudern	17:00 - 18:30 Emily Duncan		18:30 - 20:00 Kraftraum Emily Duncan				
Leistungssport	18:00 - 20:00 Halle Leibnizplatz Jonah Lohse	16:30 - 19.00 Kraftraum Jonah Lohse	17:00 - 20:00 Bootshalle Jonah Lohse	17:00 - 19.15 Kraftraum Jonah Lohse	17:00 - 20:00 Kraftraum/Bootshalle Jonah Lohse	9:00 - 15:00 Rudern Kraftraum 9:00-12:00/13:00 - 15:00 Jonah Lohse	10:00 - 13:00 Rudern Kraftraum Jonah Lohse

Nach jedem Training muss die Trainingsstätte ausreichend gelüftet werden. Das Training im Fitnessraum ist für Mitglieder in den freien Zeiten möglich. (siehe Belegungsplan)

Für das Rudern auf dem Wasser gilt vom 15. November bis 15. März Rettungswestenpflicht. Bei anbrechender Dunkelheit und Nebel gilt Ruderverbot.

*Team Rowing ist eine Challenge auf dem Ergometer, besonders für Beginner und Wiedereinsteiger.

Der Vorstand behält sich Änderungen vor! Der Sportvorstand