

# Sportangebot der HANSA - Sommer 2026

Angebot	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit
Breitensport		<b>07:30 - 9:00</b> Offener Breitensport ohne Betreuung	<b>10:15 - 12:00</b> Offener Breitensport Jörg Lobert		<b>10:00 - 12:00</b> offener Breitensport Volker Bohn		<b>10:30 - 12:30</b> Offener Breitensport Claudia Schlichting
		<b>16:00 - 18:00</b> Senioren Ü65		<b>16:00 - 18:00</b> Senioren Ü65			
	<b>17:30 - 19:30</b> Sportliches Gigboot rudern ohne Betreuung		<b>17:30 - 19:00</b> Sportliches Gigboot rudern. Voraussetzung mindestens ein Jahr Rudererfahrung. <b>Fokus:</b> Technik und Kondition über 10-12 km Ruderstrecke <i>Kim Dammann</i>			<b>11:00 - 13:00</b> Sportliches Gigboot rudern ohne Betreuung	
		<b>18:00 - 20:00</b> Offener Breitensport (über längere Ruderstrecken) <i>Kay Heinsohn</i>	<b>17:30 - 19:00</b> Regattarudern im Gigboot <b>Fokus:</b> Kondition und Regattastart (nur nach Absprache) <i>Gertraude Frischmuth</i>	<b>18:30 - 20:30</b> Offener Breitensport und <b>Betreuung der Neueinsteiger</b> <i>Gertraude Frischmuth</i>	<b>17:00 - 19:00</b> <b>Techniktraining</b> Voraussetzung mindestens ein Jahr Rudererfahrung <i>Gertraude Frischmuth</i>		
Jugendrudern			<b>18:00 - 20:00</b> <i>Fynn Seeland</i>	<b>17:00 - 19:00</b> <i>Emily Duncan</i>			
Kindertraining	<b>16:30 - 18:30</b> <i>Reena Bernek</i>		<b>16:30 - 18:30</b> <i>Reena Bernek</i>		<b>16:30 - 18:30</b> <i>Reena Bernek</i>	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.

\*\* Leistungssport: Jonah Lohse und Fynn Anders