

Sportangebot der HANSA - Wintersaison 2026/2027

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 Gertraude Frischmuth		18:00 - 19:00 Ruderkasten / Technik Gertraude Frischmuth			
Senioren				16:00 - 17:00 Senioren Kraftraum und Ruderkasten			
Masters Ü27		7:00 - 9:00 Kraftraum Uwe Schüssler		7:00 - 9:00 Kraftraum Uwe Schüssler			
	18:00 - 21:00 Kraftraum Selbstorganisation			19:00 - 21:00 Kraftraum Selbstorganisation		11:00 - 13:00 Sportliches Rudern Selbstorganisation	
Fitnessstraining in der Sporthalle		18:30 - 19:45 SH Delmestraße Uta Michael	18:00 - 19:00 SH Hamburger Straße Gertraude Frischmuth				
Ruderkasten**	18:00 - 21:00 Sportliches Rudern Selbstorganisation			16:00 - 17:00 Senioren Selbstorganisation			
Kindertraining	16:30 - 18:00 SH Brokstr Reena Bernek		16:30 - 18:30 Kraftraum/Bootshalle Reena Bernek		16:30 - 18:30 Kraftraum Reena Bernek	11:00 - 13:30 Regatta- und Wettkampfrudern Johan Klenke	
Jugendrudern			18:30-20:00 Kraftraum Fynn Seeland		17:00 - 19:00 Bootshalle /Laufen Emily Duncan		
Leistungssport	07:30 - 10:30 Kraftraum		07:30 - 10:30 Kraftraum				
	18:00 - 20:00 Halle Leibnizplatz Jonah Lohse	16:30 - 19:30 Kraftraum Jonah Lohse	17:00 - 20:00 Kraftraum/Bootshalle Jonah Lohse	17:00 - 19:30 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	9:00 - 15:00 Rudern Kraftraum 9:00-12:00/13:00 - 15:00 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.

** HANSA hat folgende Tage im Ruderkasten: Montags und Donnerstags (ganzjährig)

Der Vorstand behält sich Änderungen vor! Der Sportvorstand