BREMER RUDER-CLUB HANSA

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	
Fitnesstraining 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