

Sportangebot der HANSA - Sommer 2023

Angebot	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit
Breitensport		07:30 - 9:00 Rudern <i>Anmeldung zum Frühstück erforderlich</i>	10:15 - 12:00		10:00 - 12:00		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		
sportliches Rudern			15.00 - 17.00				
Masters		7.00 - 9.00 Kraftraum		7.00 - 9.00 Kraftraum			
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 Janek Hadamovsky		18:00 - 20:00 Janek Hadamovsky		18:00 - 20:00 Janek Hadamovsky		
Kindertraining	16:00 - 18:30 Janek Hadamovsky		16:00 - 18:30 Janek Hadamovsky		16:00 - 18:30 Janek Hadamovsky	Nach Absprache	
Leistungssport***	Nach Absprache	Nach Absprache	Nach Absprache	Nach Absprache	Nach Absprache	Nach Absprache	Nach Absprache

* Claudia wird in diesen Jahr von Oliver Hahn unterstützt. Am Techniktraining können nur Mitglieder ab Ausbildungsjahr 2022 teilnehmen.

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

*** Leistungssport: Wiebke Liesenhoff, Trainerin