

# Trainingsplan Sommer 2017

(gültig ab Anfang Frühjahrsferien bis Ende Herbstferien)

Gruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Rennsport</b>		18.30 - 20.00 Uhr Ullrich/Matthias		18.30 - 20.00 Uhr Ullrich/Matthias			
<b>Drachenboot</b>	19.00 – 20.30 Uhr Sabrina/Ralf	18.30 – 20.30 Uhr Hendrik		19.00 – 20.30 Uhr Sabrina/Ralf			14.00 – 16.00 Uhr Hendrik
<b>Jugend</b>	17.00 – 19.00 Uhr Gunnar		17.00 – 19.00 Uhr Rosi/Gunnar		16.00 – 18.00 Uhr Rosi/Gunnar		
<b>Wandersport/ Breitensport</b>	18.00 – 19.00 Uhr Andrea	17.30 – 19.00 Uhr Joachim		19.30 – 21.30 Uhr Andreas/Martina		11.00 – 13.00 Uhr Andrea	
<b>Fitnesstraining (Hanteraum)</b>			19.00 – 20.30 Uhr Ralf				
<b>Krafttraining (Hantelraum)</b>		18.30 - 20.00 Uhr Ullrich/Matthias		18.30 - 20.00 Uhr Ullrich/Matthias	17.00 – 19.00 Uhr Rosi/Gunnar		
<b>Betriebssport</b>		18.00 – 20.00 Uhr DB HH Wasser	17.30 – 19.30 Uhr Kajak HASPA	17.30 – 19.30 Uhr DB Stadtreinigung HH			

**Ansprechpartner/Übungsleitende**

Rennsport: rennsportwart@hanseat-hamburg.de Ullrich Kurzdim, Matthias Kämmerer

Jugend: jugendwart@hanseat-hamburg.de Rosi Dlugosch, Gunnar Gersdorf

Wandersparte: wanderwart@hanseat-hamburg.de Andrea Sönnichsen, Andreas/Martina Woltaire, Joachim Zander

Drachenboot: drachenbootwart@hanseat-hamburg.de Hendrik Schönefeld, Sabrina Klocksien

Fitness: Ralf Hohnhold

Krafttraining: Ullrich Kurzdim