

# H A N S E A T

Verein für Wassersport e.V. Hamburg von 1916

Mitglied im Hamburger Kanu-Verband e.V.

Hamburger Sportbund e.V.

## Trainingsplan Winter 2016/17

(gültig ab Ende Herbstferien bis Anfang Frühjahrsferien)

Gruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Allgemein</b>	Sporthalle Barmbeker Str 19.00 -20.30 Uhr Sabrina/Ralf			Vereinsabende Simone Spieleabend Martina/Andreas			
<b>Rennsport</b>		siehe Hantelraum		siehe Hantelraum			
<b>Drachenboot</b>							14.00 – 16.00 Uhr Hendrik/Susann
<b>Jugend</b>			Sporthalle Meerweinstr. u./od, Paddelkasten 17.00–19.00 Uhr Rosi/Gunnar		siehe Hantelraum		
<b>Wandersport/ Breitensport</b>			Paddeln 17.00 – 19.00 Uhr Andrea	Paddeln od. Spiele 19.00 – 21.00 Uhr Martina/Andreas		Paddeln 11.00 – 13.00 Uhr Andrea	
<b>Fitnessstraining (Hantelraum)</b>			19.00 – 20.30 Uhr Ralf				
<b>Schwimmen</b>				Halle Festland 19.00-20.30 Uhr Sandra			
<b>Krafttraining (Hantelraum)</b>	17.00–19.00 Uhr Rosi/Gunnar	19.00 - 20.30 Uhr Ullrich/Matthias		20.00 – 21.00 Uhr Ullrich/Matthias	16.00 – 18.00 Uhr Rosi/Gunnar		14.00 – 16.00 Uhr Hendrik
<b>Betriebssport</b>							

### Ansprechpartner/Übungsleitende

Krafttraining: rennsportwart@hanseat-hamburg.de Ullrich Kurzdim, Mathias Kaemmerer

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

Wandersparte/Breitensport: wanderwart@hanseat-hamburg.de Andrea Sönnichsen, Andreas Woltaire,

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

Fitness: drachenbootwart@hanseat-hamburg.de Ralf Hohnhold

Schwimmen: 2.vorsitzende@hanseat-hamburg.de Sandra Handrock