

Hessischer Athleten Verband e.V.

Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der Seniorinnen der Altersklasse I

47,0 kg

Kniebeugen	Standard		67,5		
Bankdrücken	Standard		45,0		
Kreuzheben	Standard		67,5		
Dreikampf	Standard		160,0		

52,0 kg

Kniebeugen	Standard		72,5		
Bankdrücken	Standard		50,0		
Kreuzheben	Standard		72,5		
Dreikampf	Standard		175,0		

57,0 kg

Kniebeugen	Gugel Anna	KSV Frankfurt	82,5	30.09.2023	Langen
Bankdrücken	Hoffmann Katja	AC Power Elite Haiger	60,0	10.06.2017	Groß-Zimmern
Kreuzheben	Gugel Anna	KSV Frankfurt	110,0	30.09.2023	Langen
Dreikampf	Gugel Anna	KSV Frankfurt	247,5	30.09.2023	Langen

63,0 kg

Kniebeugen	Gugel Anna	KSV Frankfurt	100,0	23.03.2024	Lauchhammer
Bankdrücken	Stütz Rieger Silvia	Fitness-Club Rhein-Main e.V.	77,5	21.03.2026	Lauchhammer
Kreuzheben	Stütz Rieger Silvia	Fitness-Club Rhein-Main e.V.	152,5	21.03.2026	Lauchhammer
Dreikampf	Stütz Rieger Silvia	Fitness-Club Rhein-Main e.V.	330,0	21.03.2026	Lauchhammer

69,0 kg

Kniebeugen	Standard		115,0		
Bankdrücken	Scholz Christine	PSV Fulda	82,5	30.09.2023	Langen
Kreuzheben	Scholz Christine	PSV Fulda	140,0	13.07.2024	Wiesbaden
Dreikampf	Scholz Christine	PSV Fulda	320,0	13.07.2024	Wiesbaden

72,0 kg

Kniebeugen	Börsch Nicole	AC Power Elite Haiger	130,0	17.08.2019	Groß-Zimmern
Bankdrücken	Börsch Nicole	AC Power Elite Haiger	110,0	17.08.2019	Groß-Zimmern
Kreuzheben	Börsch Nicole	AC Power Elite Haiger	150,0	17.08.2019	Groß-Zimmern
Dreikampf	Börsch Nicole	AC Power Elite Haiger	390,0	17.08.2019	Groß-Zimmern

76,0 kg

Kniebeugen	Standard		137,5		
Bankdrücken	Standard		85,0		
Kreuzheben	Standard		177,5		
Dreikampf	Standard		385,0		

84,0 kg

Kniebeugen	GernandtNaira	KSV Langen	155,0	08.02.2026	Oulu
Bankdrücken	GernandtNaira	KSV Langen	80,0	08.02.2026	Oulu

Kreuzheben	GernandtNaira	KSV Langen	160,0	30.03.2025	Erfurt
Dreikampf	GernandtNaira	KSV Langen	395,0	08.02.2026	Oulu

84,0+ kg					
Kniebeugen	Nikolic Lara	Powergym Wiesbaden	118,0	20.05.2022	Lohr a.M.
Bankdrücken	Standard		77,5		
Kreuzheben	Nikolic Lara	Powergym Wiesbaden	143,5	20.05.2022	Lohr a.M.
Dreikampf	Nikolic Lara	Powergym Wiesbaden	319,0	20.05.2022	Lohr a.M.

Stand: 28. Juli 2026

Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der Seniorinnen der Altersklasse II

47,0 kg					
Kniebeugen	Standard		60,0		
Bankdrücken	Standard		37,5		
Kreuzheben	Standard		60,0		
Dreikampf	Standard		145,0		

52,0 kg					
Kniebeugen	Standard		65,0		
Bankdrücken	Standard		42,5		
Kreuzheben	Standard		65,0		
Dreikampf	Standard		160,0		

57,0 kg					
Kniebeugen	Standard		75,0		
Bankdrücken	Standard		50,0		
Kreuzheben	Standard		75,0		
Dreikampf	Standard		185,0		

63,0 kg					
Kniebeugen	Schulz Kerstin	Fitnessclub Rhein Main	87,5	29.03.2025	Erfurt
Bankdrücken	Standard		55,0		
Kreuzheben	Schulz Kerstin	Fitnessclub Rhein Main	107,5	13.07.2024	Wiesbaden
Dreikampf	Schulz Kerstin	Fitnessclub Rhein Main	242,5	13.07.2024	Wiesbaden

69,0 kg					
Kniebeugen	Standard		110,0		
Bankdrücken	Standard		62,5		
Kreuzheben	Kehrein Sabine	AC Darmstadt	132,5	30.11.2024	Niestetal
Dreikampf	Standard		300,0		

72,0 kg					
Kniebeugen	Köster Anke	AS Heros Kassel	92,5	12.05.2018	Groß-Zimmern
Bankdrücken	Standard		60,0		
Kreuzheben	Köster Anke	AS Heros Kassel	142,5	12.05.2018	Groß-Zimmern

Dreikampf	Köster Anke	AS Heros Kassel	292,5	12.05.2018	Groß-Zimmern
------------------	-------------	-----------------	-------	------------	--------------

76,0 kg					
Kniebeugen	Standard		132,5		
Bankdrücken	Standard		77,5		
Kreuzheben	Standard		167,5		
Dreikampf	Standard		360,0		

84,0 kg					
Kniebeugen	Köster Anke	AS Heros Kassel	115,0	21.03.2026	Lauchhammer
Bankdrücken	Standard		65,0		
Kreuzheben	Köster Anke	AS Heros Kassel	150,0	21.03.2026	Lauchhammer
Dreikampf	Köster Anke	AS Heros Kassel	325,0	21.03.2026	Lauchhammer

84,0+ kg					
Kniebeugen	Standard		105,0		
Bankdrücken	Standard		70,0		
Kreuzheben	Standard		105,0		
Dreikampf	Standard		260,0		

Stand: 28. Juli 2026

Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der Seniorinnen der Altersklasse III

47,0 kg					
Kniebeugen	Standard		55,0		
Bankdrücken	Standard		32,5		
Kreuzheben	Standard		55,0		
Dreikampf	Standard		135,0		

52,0 kg					
Kniebeugen	Standard		60,0		
Bankdrücken	Standard		37,5		
Kreuzheben	Standard		60,0		
Dreikampf	Standard		150,0		

57,0 kg					
Kniebeugen	Standard		70,0		
Bankdrücken	Standard		45,0		
Kreuzheben	Standard		70,0		
Dreikampf	Standard		175,0		

63,0 kg					
Kniebeugen	Standard		77,5		
Bankdrücken	Standard		50,0		
Kreuzheben	Kring Pia	AC Power Elite Haiger e.V.	105,0	29.04.2017	Langen

Dreikampf	Kring Pia	AC Power Elite Haiger e.V.	235,0	29.04.2017	Langen
------------------	-----------	----------------------------	-------	------------	--------

69,0 kg					
Kniebeugen	Standard		95,0		
Bankdrücken	Standard		57,5		
Kreuzheben	Standard		115,0		
Dreikampf	Standard		250,0		

72,0 kg					
Kniebeugen	Standard		85,0		
Bankdrücken	Standard		55,0		
Kreuzheben	Standard		85,0		
Dreikampf	Standard		210,0		

76,0 kg					
Kniebeugen	Standard		120,0		
Bankdrücken	Standard		65,0		
Kreuzheben	Standard		130,0		
Dreikampf	Standard		300,0		

84,0 kg					
Kniebeugen	Standard		95,0		
Bankdrücken	Standard		60,0		
Kreuzheben	Standard		95,0		
Dreikampf	Standard		235,0		

84,0+ kg					
Kniebeugen	Standard		100,0		
Bankdrücken	Standard		65,0		
Kreuzheben	Standard		100,0		
Dreikampf	Standard		250,0		

Stand: 28. Juli 2026

Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der Seniorinnen der Altersklasse IV

47,0 kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Dreikampf					

52,0 kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					

Dreikampf					
-----------	-------	-------	-------	-------	-------

57,0 kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Dreikampf					

63,0 kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Dreikampf					

69,0 kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Dreikampf					

72,0 kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Dreikampf					

76,0 kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Dreikampf					

84,0 kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Dreikampf					

84,0+ kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Dreikampf					

Stand:

28. Juli 2026