

ARV "Hanseat", Trainingsplan Sommersaison 2017

Gültig vom 01.04.2017 - 30.09.2017

ARV Hanseat v. 1925 e.V.
Kaemmererufer 30, 22303 Hamburg
Tel.: 040-2790872



Trainingszeiten sind Wasserzeiten, pünktlich umgezogen am Steg.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Früherudern (nach Absprache) Skiff und Zweier-Rudern; ggf. auch Mannschaftsboote		7:00 - 8:30 Petra Jehnichen Jochen Graessner		7:00 - 8:30 Verena Cramer Ralf Lange	7:00 - 8:30 Petra Jehnichen Arne Thurich		
"De Griesen" / Allgemeines Rudern Verschiedene Terminbetreuer	08:45 - 12:00 Franz Grosz Jürgen Konrad	08:45 - 12:00 Klaus Weinknecht		08:45 - 12:00 Jürgen Konrad Franz Grosz	08:45 - 12:00 Klaus Benndorf		
Schulen Jana Siemers (BfD)	12:30 - 15:00 Wichernschule Jana Siemers 15:30 - 18:30 Ruder AG MRG Jana Siemers	12:30 - 14:30 Wichernschule Jana Siemers 14:40 - 16:00 Winterhuder Reformschule Jana Siemers	08:00 - 10:30 Wichernschule Jana Siemers 14:40 - 16:00 Winterhuder Reformschule Jana Siemers		14:00 - 19:00 Wichernschule Jana Siemers		
Betriebssport Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser) Markus Kempf (BSG pilot)	16:00 - 18:30 BSG HW Thorsten Pries		18:30 - 21:00 BSG pilot Markus Kempf	18:30 - 21:00 BSG pilot Markus Kempf			
Junioren / Leistungssport Nils Meyer, Nando Schmidt		16:00 - 20:00 Rudertraining Kraftraum	16:00 - 20:00 Rudertraining Kraftraum	16:00 - 20:00 Rudertraining Kraftraum	15:00 - 18:00 Rudertraining Kraftraum	09:00 - 12:00 Rudertraining	11:00 - 13:00 Rudertraining
Kinder Charlotte Hebbelmann, Jana Siemers, Lasse Ebsen		17:00 - 19:00 Rudertraining			16:30 - 18:30 Rudertraining	11:00 - 13:00 Rudertraining	
Masters / Breitensport Ü27 Heinz-Werner Rogge		19:00 - 21:00 Rudertraining		8:45 - 11:00 Rudertraining			
Young Classics Sarah Stolzenburg, Oliver Schöppgens	19:00 - 21:00 Rudertraining		18:30 - 20:30 Rudertraining			12:30 - 14:30 Rudertraining	
Junioren / Breitensport Emira Zorgati, Sarah Stolzenburg	17:00 - 19:00 Rudertraining		16:30 - 18:30 Rudertraining			11:00 - 13:00 Rudertraining	
Breitensport / Allgemeines Rudern Verschiedene Terminbetreuer/innen	19:00 - 21:00 Susanne Fischer Lars Zimmermann	19:00 - 21:30 Martin Grüning, Gunter Köppen, Andreas Wichmann, Birgit Au	18:30 - 21:00 Jan Riepenhusen Wolfgang Storz	19:00 - 21:30 Martin Jovanovic Thorsten Severin	17:15 - 20:00 Petra Düren Klaus-Henning Mühlenbrock	14:00 - 16:30 Michael Könitz, Carola Marcus Ulrike Schreiber, Anne Tessenow	10:00 - 13:00 Steffen Rosig Verena Cramer
Anfängerkurs Erwachsene (bis 19.06.) Christiane Havermann, Katharina-Ursula Haack	19:00 - 21:30 Christiane Havermann Katharina-Ursula Haack		19:00 - 21:30 Christiane Havermann Katharina-Ursula Haack				

Zu Beginn des allgemeinen Ruderns (Breitensport) um 19:00 bzw. 18:30 Uhr (nur Mi.) soll der Steg für ca. 30 min. freigehalten werden, um das frühzeitige Ablegen der Breitensportboote abzusichern.

Die Verwendung von Rettungswesten in Kleinbooten (1x und 2-) ist bei einer Wassertemperatur unter 15°C Pflicht.

Ansprechpartner für Bereiche

Leistungssport Junioren	Nils Meyer, Nando Schmidt
Kinder	Charlotte Hebbelmann, Jana Siemers, Lasse Ebsen
Masters Damen / Herren	Heinz-Werner Rogge
Breitensport (Young Classics)	Sarah Stolzenburg, Oliver Schöppgens
Breitensport Kinder, Junioren	Sarah Stolzenburg, Emira Zorgati
Breitensport Erwachsene	Arne Thurich, Thorsten Severin, Jan Riepenhusen, Eva-Maria Lange, Michael Könitz, Martin Grüning, Carola Marcus, Jochen Graessner Petra Düren, Verena Cramer, Martin Jovanovic, Klaus-Henning Mühlenbrock, Gunter Koeppen, Birgit Au, Ulrike Schreiber Petra Jehnichen, Steffen Rosig, Lars Zimmermann, Wolfgang Storz, Susanne Fischer, Andreas Wichmann, Anne Tessenow, Ralf Lange
Inklusionssport	Birgit Au, Christiane Havermann, Jan Riepenhusen
De Griesen	Klaus Weinknecht, Klaus Benndorf, Jürgen Konrad, Franz Grosz
Erwachsene Ausbildung	Christiane Havermann, Katharina-Ursula Haack
Betriebssport BSG Hamburg Wasser / pilot	Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser), Markus Kempf (BSG Pilot)

Stand: 03.05.2017