

ARV "Hanseat", Trainingsplan Wintersaison 2017 / 2018

Gültig vom 01.10.2017 - 31.03.2018

Trainingszeiten sind Wasserzeiten, pünktlich umgezogen am Steg!

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



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rudertraining (nach Absprache) Techniktraining mit Motorbootbegleitung (HWR)				8:45 - 11:30 Technik-Training HWR (ab 15.02.18)			
"De Griesen" / Allgemeines Rudern Verschiedene Terminbetreuer	08:45 - 12:00 Franz Groß Jürgen Konrad	08:45 - 12:00 Klaus Weinknecht		08:45 - 12:00 Jürgen Konrad Franz Groß	08:45 - 12:00 Klaus Benndorf Konrad Zinke		
Schulen Cheyenne Tello Kuper (BfD)	12:45 - 15:15 Wicherschule Cheyenne (BfD)		8:00 - 10:30 / 12:00 - 14:30 Wicherschule Cheyenne (BfD)				
	17:00 - 19:00 Ruder AG MRG Cheyenne (BfD)	14:40 - 16:00 Winterhuder Reformschule Cheyenne (BfD)	14:40 - 16:00 Winterhuder Reformschule Cheyenne (BfD)		14:00 - 19:00 Wicherschule (AG) Cheyenne (BfD)		
Betriebssport Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser) Markus Kempf (BSG pilot)	16:00 - 18:00 BSG HW Kraftraum		18:30 - 21:00 BSG pilot Markus Kempf	18:30 - 21:00 BSG pilot Markus Kempf			
Junioren / Leistungssport Niils Meyer, Nando Schmidt, Felix Lindemann		16:00 - 19:00 Kraftraum	16:00 - 19:00 Kraftraum	16:00 - 19:00 Kraftraum	16:00 - 19:00 Rudertraining Kraftraum	09:00 - 12:00 14:00 - 16:00 Rudertraining	10:00 - 13:00 Rudertraining Kraftraum: am 4.2., 11.2. und 18.2.18
Kinder Charlotte Hebbelmann, Lasse Ebsen, Cheyenne Tello Kuper (BfD)	17:00 - 18:30 Kraftraum	17:00 - 19:00 Schwimmen / Laufen			16:30 - 18:30 Kraftraum / Halle Uferstraße	11:00 - 13:00 Kraftraum/Rudern	
Senioren / Masters Heinz-Werner Rogge (HWR), Termine nach Absprache		19:00 - 21:00 Kraftraum		19:00 - 21:00 Kraftraum	20:00 - 21:30 Kraftraum		09:00 - 11:00 Rudertraining
Young Classics Sarah Stolzenburg, Oliver Schöppgens, Stefan Ebert	19:00 - 21:00 Kraftraum		18:30 - 20:30 Kraftraum			12:30 - 14:30 Rudertraining / Kraftraum	
Junioren / Breitensport Sarah Stolzenburg, Emira Zorgati, Stefan Ebert	17:00 - 19:00 Laufen / Kraftraum		17:00 - 19:00 Sporthalle Böhmerstraße			11:00 - 13:00 Rudertraining / Kraftraum	
Breitensport / Allgemeines Rudern Verschiedene Terminbetreuer/innen	20:00 - 21:30 Sporthalle (ab 30.10.) Alsterdorfer Straße 39 Michael Könitz Uwe Matuszewski	19:00 - 21:30 Allgem. Rudern / Kraftraum Martin Grüning Birgit Au, Gunter Köppen	19:00 - 21:00 Kraftraum N.N. N.N.	19:00 - 21:30 Allgem. Rudern Martin Jovanovic Thorsten Severin	16:15 - 19:00 Allgem. Rudern (ab 16.02.18) Heinz-Werner Rogge Heike Schäfer	14:00 - 16:30 Rudern & Kaffee Michael Könitz, Carola Marcus Ulrike Schreiber, Anne Tessenow	10:00 - 13:00 Allgem. Rudern Steffen Rosig Verena Cramer Stefan Machalica

Das Einerfahren ist vom 1. November 2017 bis 31. März 2018 nur in Begleitung eines Motorbootes zulässig!

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

Ansprechpartner für die Bereiche

Leistungssport Junioren	Niils Meyer, Nando Schmidt, Felix Lindemann
Kinder	Charlotte Hebbelmann, Lasse Ebsen, Cheyenne Tello Kuper
Masters Damen / Herren	Heinz-Werner Rogge
Breitensport (Young Classics)	Sarah Stolzenburg, Oliver Schöppgens, Stefan Ebert
Breitensport Kinder, Junioren	Sarah Stolzenburg, Emira Zorgati, Stefan Ebert
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 Groß, Konrad Zinke
Erwachsene Ausbildung	Christiane Havermann, Katharina-Ursula Haack
Betriebssport BSG Hamburg Wasser / pilot	Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser), Markus Kempf (BSG Pilot)

Stand: 17.01.2018