

# ARV "Hanseat", Trainingsplan Wintersaison 2018 / 2019

Gültig vom 01.10.2018 - 31.03.2019

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
<b>Rudertraining (nach Absprache)</b>							
<b>"De Griesen" / Allgemeines Rudern</b> 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 Christel Mierach Konrad Zinke		
<b>Schulen</b> Cedric Walther (BfD)	12:45 - 15:15 <b>Wicherschule</b> 17:00 - 19:00 <b>Ruder AG MRG</b>		8:00 - 10:30 / 12:00 - 14:30 <b>Wicherschule</b> 14:40 - 16:00 <b>Winterhuder Reformschule</b>			14:00 - 19:00 <b>Wicherschule (AG)</b>	
<b>Betriebssport</b> Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser) Markus Kempf (BSG pilot)	16:00 - 18:00 <b>BSG HW</b> <b>Kraftraum</b>		18:30 - 21:00 <b>BSG pilot</b> Markus Kempf	18:30 - 21:00 <b>BSG pilot</b> Markus Kempf			
<b>Junioren / Leistungssport</b> Nils Meyer, Nando Schmidt, Lasse Ebsen, Felix Lindemann		16:00 - 19:00 <b>Kraftraum</b>	16:00 - 19:00 <b>Kraftraum</b>	16:00 - 19:00 <b>Kraftraum</b>	16:00 - 19:00 <b>Rudertraining</b> <b>Kraftraum</b>	08:30 - 11:00 13:00 - 15:00 <b>Rudertraining</b>	10:00 - 14:00 <b>Rudertraining</b>
<b>Kinder</b> Charlotte Hebbelmann, Dylan Jonat, Cedric Walther (BfD)	<b>17:00 - 18:30</b> nach Absprache <b>Kraftraum</b>	17:00 - 19:00 <b>Schwimmen / Laufen</b>			16:30 - 18:30 <b>Halle Uferstraße</b>	11:00 - 13:00 <b>Kraftraum/Rudern</b>	
<b>Masters / Breitensport</b> Heinz-Werner Rogge (HWR), Termine nach Absprache		19:00 - 21:30 <b>Kraftraum</b>		19:00 - 21:30 <b>Kraftraum</b>	14:30 - 17:15 <b>Rudern</b>		09:00 - 11:00 <b>Rudertraining</b>
<b>Young Classics</b> Oliver Schöppgens, Stefan Ebert	18:30 - 21:00 <b>Kraftraum</b>		19:00 - 20:30 <b>Kraftraum</b>			12:30 - 14:30 <b>Rudertraining / Kraftraum</b>	
<b>Junioren / Breitensport</b> Stefan Ebert, Fiete Weber	17:00 - 19:00 <b>Laufen / Kraftraum</b>		17:00 - 19:00 <b>Sporthalle Böhmerstraße</b>			11:00 - 13:00 <b>Rudertraining / Kraftraum</b>	
<b>Breitensport / Allgemeines Rudern</b> Verschiedene Terminbetreuer/innen	20:00 - 21:30 <b>Sporthalle (ab 15.10.)</b> Alsterdorfer Straße 39 Michael Könitz Uwe Matuszewski	19:00 - 21:30 <b>Allgem. Rudern / Kraftraum</b> Christiane Havermann Gunter Köppen	19:00 - 21:00 <b>Kraftraum</b> Ralf Lange Angela Meyer-Rachner Monika Frisch	19:00 - 21:30 <b>Allgem. Rudern</b> Martin Jovanovic Thorsten Severin	14:30 - 17:15 <b>Allgem. Rudern</b> Heike Schäfer Heinz-Werner Rogge (nach Absprache)	14:00 - 16:30 <b>Rudern &amp; Kaffee</b> Michael Könitz, Carola Marcus Ulrike Schreiber, Anne Tessenow	10:00 - 13:00 <b>Allgem. Rudern</b> 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	Nils Meyer, Nando Schmidt, Lasse Ebsen, Felix Lindemann
Kinder	Charlotte Hebbelmann, Dylan Jonat, Cedric Walther
Masters Damen / Herren	Heinz-Werner Rogge
YoungClassics	Oliver Schöppgens, Stefan Ebert
Breitensport Kinder, Junioren	Stefan Ebert, Fiete Weber
Breitensport Erwachsene	Arne Thurich, Eva-Maria Lange, Michael Könitz, Uwe Matuszewski Christiane Havermann, Gunter Köppen, Ralf Lange, Angela Meyer-Rachner, Monika Frisch Martin Jovanovic, Thorsten Severin, Heike Schäfer, Heinz-Werner Rogge Carola Marcus, Ulrike Schreiber, Anne Tessenow, Steffen Rosig, Stefan Machalica
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: 25.09.2018