

ARV "Hanseat", Trainingsplan Wintersaison 2020 / 2021

Gültig vom 01.10.2020 - 31.03.2021

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
Kinder Fiete Weber, Inken Schröder, Finja Steffen, Shayan Hamidzadeh (BfD)	17:00 - 18:30 nach Absprache Kraftraum	17:00 - 19:00 Schwimmen / Laufen			16:30 - 19:00 Halle Uferstraße	11:00 - 13:00 Kraftraum/Rudern	
Schulen Shayan Hamidzadeh (BfD) Charlotte Hebbelmann (Sportklasse)	12:45 - 15:15 Wichern-Schule (7. Kl.)		8:00 - 10:30 / 12:00 - 14:30 Wichern-Schule (7. Kl.)		07:45 - 09:30 Wichern-Schule (Sportkl.)		
		14:40 - 16:00 Winterhuder Reformschule	14:40 - 16:00 Winterhuder Reformschule		14:00 - 19:00 Wichern-Schule (AG)		
Junioren / Leistungssport Nando Schmidt, Lasse Ebsen, Charlotte Hebbelmann, Felix Lindemann		16:00 - 19:00 Kraftraum	16:00 - 19:00 Kraftraum	16:00 - 19:00 Kraftraum	16:00 - 19:00 Rudertraining Kraftraum	08:30 - 15:00 Rudertraining Halle / Kraftraum	09:00 - 13:00 Rudertraining Kraftraum
Junioren / Breitensport und WKE 2 Henrik Roßmann, Alessandra McLauchlan	17:00 - 19:00 Rudertraining Laufen / Kraftraum		17:00 - 19:00 Sporthalle Böhmestraße		17:00 - 19:00 Rudertraining Laufen / Kraftraum		11:00 - 13:00 Rudertraining Kraftraum
Young Classics Birger Hergst, Stefan Ebert, Friederike Täuber	18:30 - 21:30 Kraftraum Birger Hergst, Stefan Ebert		19:00 - 21:00 Kraftraum Friederike Täuber Kraft: 14-tägig ab 07.10.2020 Ergo: 14-tägig ab 14.10.2020			10:00 - 12:00 Rudertraining / Kraftraum Birger Hergst, Stefan Ebert	
Masters / Breitensport Heinz-Werner Rogge, Daniela Krutzke, Martin Moje		19:00 - 21:30 Kraftraum		19:00 - 21:30 Kraftraum			13:00 - 15:00 (nur nach Absprache) Rudertraining
Breitensport / Allgemeines Rudern Verschiedene Terminbetreuer/innen	20:00 - 21:30 Sporthalle (ab 19.10.) Langenfort 68-70 Michael Könitz, Uwe Matuszewski	19:00 - 21:30 Allgem. Rudern Gunter Köppen Susanne Fischer Cajus Brenner	10:00 - 12:00 Allgem. Rudern (bis zum 23.12.2020) Antje Brunnabend Michael Könitz 19:00 - 21:00 Kraftraum Ralf Lange, Robert Knuth, Angela Meyer-Rachner, Kraft: 14-tägig ab 14.10.2020 Ergo: 14-tägig ab 07.10.2020	19:00 - 21:30 Allgem. Rudern Martin Jovanovic, Thorsten Severin	16:30 - 19:00 Allgem. Rudern Eva Maria Lange Ruth Severin Nur im Oktober!	14:00 - 16:30 Rudern & Kaffee Anne Tessenow, Heike Schäfer Elisabeth Witthöft, Norbert Zасhel	10:00 - 13:00 Allgem. Rudern Steffen Rosig, Edna Fraatz, Ralf Lange
"De Griesen" / Allgemeines Rudern Verschiedene Terminbetreuer	08:45 - 12:00 Franz Groß Jürgen Konrad	08:45 - 12:00 Konrad Zinke Jürgen Konrad		08:45 - 12:00 Jürgen Konrad Franz Groß	08:45 - 12:00 nach Absprache		
Betriebsport Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser) Markus Kempf (BSG pilot)	16:00 - 18:00 BSG HH-Wasser Kraftaum		18:30 - 21:00 BSG pilot Markus Kempf	18:30 - 21:00 BSG pilot Markus Kempf			

Das Einerfahren ist vom 1. November 2020 bis 31. März 2021 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

Kinder	Fiete Weber, Inken Schröder, Finja Steffen, Shayan Hamidzadeh
Leistungssport Junioren, U23	Nando Schmidt, Lasse Ebsen, Charlotte Hebbelmann, Felix Lindemann
Breitensport Kinder, Junioren	Henrik Roßmann, Alessandra McLauchlan
YoungClassics	Birger Hergst, Stefan Ebert, Friederike Täuber
Masters Damen / Herren	Heinz-Werner Rogge, Daniela Krutzke, Martin Moje
Breitensport Erwachsene	Ralf Lange, Eva-Maria Lange, Michael Könitz, Uwe Matuszewski, Ruth Severin Gunter Köppen, Susanne Fischer, Cajus Brenner, Angela Meyer-Rachner, Robert Knuth Martin Jovanovic, Thorsten Severin, Antje Brunnabend Anne Tessenow, Steffen Rosig, Edna Fraatz, Heike Schäfer, Elisabeth Witthöft, Norbert Zасhel
Inklusionssport	Christiane Havermann
De Griesen	Jürgen Konrad, Franz Groß, Konrad Zinke
Erwachsene Ausbildung	Christiane Havermann, Katharina-Ursula Haack
Betriebsport BSG Hamburg Wasser / pilot	Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser), Markus Kempf (BSG Pilot)

Stand: 19.10.2020