

ARV "Hanseat", Trainingsplan Wintersaison 2021 / 2022

Gültig vom 01.10.2021 - 31.03.2022

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
Kinder Inken Schröder, Finja Steffen, Felix Lindemann Shayan Hamidzadeh (BfD), Lina Mistera (BfD)	17:00 - 18:30 nach Absprache Krafraum	17:00 - 19:00 Schwimmen / Laufen			16:30 - 19:00 Halle Uferstraße	11:00 - 13:00 Krafraum/Rudern	
Schulen Lina Mistera (BfD) Charlotte Hebbelmann (Sportklasse)		07:45 - 10:00 Wicherschule (PdN)	07:30 - 09:30 ATW-Schüler, Krafraum 14:00 - 16:00 Winterhuder Reformschule	07:30 - 09:30 (optional) ATW-Schüler, Krafraum	07:45 - 10:00 Wicherschule (PdN) 14:00 - 19:00 Wicherschule		
Junioren / Leistungssport Nando Schmidt, Charlotte Hebbelmann, Lasse Ebsen		16:00 - 19:00 Krafraum	16:00 - 19:00 Krafraum	16:00 - 19:00 Krafraum	16:00 - 19:00 Rudertraining Krafraum	08:30 - 15:00 Rudertraining Halle / Krafraum	09:00 - 13:00 Rudertraining Krafraum
Junioren / Breitensport und WKE 2 Henrik Roßmann, Alessandra McLauchlan	17:00 - 19:00 Rudertraining Laufen / Krafraum		17:00 - 19:00 Sporthalle Böhmestraße		17:00 - 19:00 Rudertraining Laufen / Krafraum		11:00 - 13:00 Rudertraining Krafraum
Young Classics Birger Hergst, Stefan Ebert, Friederike Köpke, Anna Lena Fraatz	18:30 - 21:30 Krafraum Birger Hergst, Stefan Ebert		19:00 - 21:00 Krafraum Friederike Köpke Kraft: 14-tägig ab 06.10.2021 Ergo: 14-tägig ab 13.10.2021			10:00 - 12:00 Rudertraining / Krafraum Birger Hergst, Stefan Ebert	
Masters / Breitensport Heinz-Werner Rogge, Daniela Krutzke, Martin Moje		19:00 - 21:30 Krafraum nur Oktober: Beginn 18:00		19:00 - 21:30 Krafraum nur Oktober: Beginn 18:00			13:00 - 15:00 (nur nach Absprache) Rudertraining
Breitensport / Allgemeines Rudern Verschiedene Terminbetreuer/innen		08:45 - 12:00 Allgem. Rudern begleitend zum Termin der "Griesen" möglich	10:00 - 12:00 Allgem. Rudern Antje Brunnabend, Michael Könitz, Simone Brandenburg		10:00 - 13:30 Allgem. Rudern Jochen Graessner, Simone Brandenburg	14:00 - 16:30 Rudern & Kaffee Antje Brunnabend, Elisabeth Witthöfft, Norbert Zschel Heike Schäfer	10:00 - 13:00 Allgem. Rudern Steffen Rosig, Edna Fraatz, Susanne Schmarje
	20:00 - 21:30 Sporthalle (ab 25.10.) Langenfort 68-70 Michael Könitz, Uwe Matuzewski	19:00 - 21:30 Allgem. Rudern Gunter Köppen, Susanne Fischer, Cajus Brenner	19:00 - 21:00 Krafraum Ralf Lange Kraft: 14-tägig ab 13.10.2021 Ergo: 14-tägig ab 06.10.2021	19:00 - 21:30 Allgem. Rudern Martin Jovanovic, Thorsten Severin			
"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		
Betriebssport Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser) Markus Kempf (BSG pilot)	16:00 - 18:00 BSG HH-Wasser Krafraum		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	Inken Schröder, Finja Steffen, Shayan Hamidzadeh, Felix Lindemann, Lina Mistera
Leistungssport Junioren, U23	Nando Schmidt, Charlotte Hebbelmann, Lasse Ebsen
Breitensport Kinder, Junioren	Henrik Roßmann, Alessandra McLauchlan
YoungClassics	Birger Hergst, Stefan Ebert, Friederike Köpke, Anna Lena Fraatz
Masters Damen / Herren	Heinz-Werner Rogge, Daniela Krutzke, Martin Moje
Breitensport Erwachsene	Ralf Lange, Michael Könitz, Uwe Matuzewski, Petra Jehnichen, Jochen Graessner Gunter Köppen, Susanne Fischer, Cajus Brenner Martin Jovanovic, Thorsten Severin, Antje Brunnabend, Simone Brandenburg, Susanne Schmarje Steffen Rosig, Edna Fraatz, Heike Schäfer, Elisabeth Witthoff, Norbert Zschel
De Griesen	Jürgen Konrad, Franz Groß, Konrad Zinke
Inklusionssport	Christiane Havermann
Erwachsene Ausbildung	Christiane Havermann, Michael Könitz
Betriebssport BSG Hamburg Wasser / pilot	Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser), Markus Kempf (BSG Pilot)

Stand: 20.10.2021