

ARV "Hanseat", Trainingsplan Sommersaison 2022

Gültig vom 01.04.2022 - 30.09.2022

Alster-Ruderverein "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 Inken Schröder, Finja Steffen, Felix Lindemann, Lina Mistera (BFD)	16:30 - 18:30 Krafraum (n. Absprache)	17:00 - 19:00 Rudertraining			16:30 - 18:30 Rudertraining	11:00 - 13:00 Rudertraining	
Schulen Lina Mistera (BFD) Charlotte Hebbelmann (Sportklassen)		07:45 - 10:00 Wicherschule (PdN)	07:30 - 09:30 ATW-Schüler 08:00 - 10:30 / 11:35 - 13:30 Wicherschule (7. Kl.)	07:30 - 09:30 (optional) ATW-Schüler	07:45 - 10:00 Wicherschule (PdN)		
		13:15 - 15:45 Wicherschule	14:00 - 16:00 Winterhuder Reformschule		14:00 - 19:00 Wicherschule		
Leistungssport Junioren und U23 Nando Schmidt, Charlotte Hebbelmann		16:00 - 20:00 Rudertraining Krafraum	16:00 - 20:00 Rudertraining Krafraum	16:00 - 20:00 Rudertraining	15:00 - 18:00 Krafraum	09:00 - 12:00 14:00 - 16:00 Rudertraining	09:00 - 13:00 Rudertraining
Junioren-Breitensport / 2. Wettkampfebene Alessandra McLauchlan	17:00 - 19:00 Rudertraining		17:00 - 19:00 Rudertraining	16:30 - 19:00 Krafraum		09:00-11:00 (2. WKE) Rudertraining	11:00 - 13:00 Rudertraining
Young Classics / Masters Birger Hergst, Stefan Ebert, Jonas Tenspolde, Anna Lena Fraatz	18:30 - 20:30 Rudertraining		19:00 - 21:00 Rudertraining			10:00 - 12:00 Rudertraining	
Masters / Breitensport Ü27 Heinz-Werner Rogge, Daniela Krutzke, Martin Moje		19:00 - 21:30 Rudertraining		19:00 - 21:30 Rudertraining			
Breitensport / Allgemeines Rudern Verschiedene Terminbetreuer/innen	19:00 - 21:00 Lars Zimmermann Norbert Zaschel	19:00 - 21:30 Gunter Köppen, Cajus Brenner, Kerstin Lehmbecker	NEU! 09:45 - 12:00 Simone Brandenburg, Antje Brunnabend, Michael Könitz 18:30 - 21:00 Dieter Brennecke Peter Grantz	19:00 - 21:30 Martin Jovanovic, Thorsten Severinm AnneZiemann	09:30 - 13:00 Jochen Graessner Simone Brandenburg	14:00 - 16:30 Antje Brunnabend, Heike Schäfer, Clemens Li	10:00-13:00 Edna Fraatz, Anne Ziemann, Ralf Lange, Steffen Rosig, Stefan Machalica, Susanne Schmarje
Breitensport (Regattatraining nach Absprache) Begleitendes Training: Jana Siemers	19:00 - 21:00 NEU ab 04.04.2022						
Früherudern (nach Absprache) Dienstag, Freitag: Vorwiegend Einer und Zweier Donnerstag: Vorwiegend Mannschaftsboote		7:00 - 9:00 (1er, 2er) Petra Jehnichen Jochen Graessner		7:00 - 8:30 Dávid Csizmár 1 Betreuer:in gesucht	7:00 - 9:00 (1er, 2er) Petra Jehnichen Arne Thurich		
"De Griesen" / Allgemeines Rudern Verschiedene Terminbetreuer	08:45 - 12:00 Jürgen Konrad Franz Groß	08:45 - 12:00 Jürgen Konrad Konrad Zinke		08:45 - 12:00 Jürgen Konrad Franz Groß			
Betriebssport BSG Hamburg Wasser 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			
Anfängerkurs Erwachsene (23.04 - 30.05.2022) Christiane Havermann, Michael Könitz	18:45 - 21:30 02.05.-30.05.2022		18:45 - 21:30 27.04.-30.05.2022			13:00 - 18:00 23. - 24.04.2022	13:00 - 18:00 23. - 24.04.2022

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, Felix Lindemann, Lina Mistera
Leistungssport Junioren	Nando Schmidt, Charlotte Hebbelmann
Breitensport Kinder, Junioren	Alessandra McLauchlan
Young Classics	Birger Hergst, Stefan Ebert, Jonas Tenspolde, Anna Lena Fraatz
Masters Damen / Herren	Heinz-Werner Rogge, Daniela Krutzke, Martin Moje
Breitensport Erwachsene	Ralf Lange, Martin Jovanovic, Thorsten Severin, Lars Zimmermann, Jochen Graessner, Steffen Rosig, Gunter Köppen, Kerstin Lehmbecker, Cajus Brenner, Petra Jehnichen, Arne Thurich, Stefan Machalica, Susanne Schmarje, Antje Brunnabend, Edna Fraatz, Anne Ziemann, Heike Schäfer, Norbert Zaschel, Dávid Csizmár, Dieter Brennecke, Peter Grantz, Simone Brandenburg, Clemens Li, Michael Könitz, Jana Siemers
De Griesen	Jürgen Konrad, Franz Groß, Konrad Zinke
Betriebssport BSG Hamburg Wasser / pilot	Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser), Markus Kempf (BSG pilot)
Erwachsene Ausbildung	Christiane Havermann, Michael Könitz
Inklusionssport	Christiane Havermann

Stand: 21.07.2022