

ARV "Hanseat", Trainingsplan Wintersaison 2025 / 2026

Gültig vom 01.10.2025 - 31.03.2026

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 Felix Lindemann	17:00 - 18:30 nach Absprache Kraftraum		17:00 - 19:00 Ergo / Laufen / Vereinshaus		16:30 - 19:00 Halle Uferstraße	11:00 - 13:00 Kraftraum/Rudern	
Schulen Lotta Gerlach (BFD)		07:45 - 10:00 Wichernschule (SK)	07:30 - 09:30 ATW-Schüler, Kraftraum	07:30 - 09:30 (optional) ATW-Schüler, Kraftraum	08:10 - 10:00 Wichernschule (SK)		
Felix Lindemann			14:00 - 16:00 Winterhuder Reformschule	07:45-10:00 Wichernschule (SK)	14:00 - 19:00 Wichernschule		
Junioren / Leistungssport		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 / "JuP" Jugend und Perspektivgruppe Lotta Gerlach (BFD)	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 / Masters Birger, Stefan, Benjamin, Friderike, Michel, Volker Martin	18:30 - 21:30 Kraftraum Stefan, Birger, Martin	19:00 - 21:30 Kraftraum Michel, Martin, Volker	19:00 - 21:00 Kraftraum Benjamin, Friederike	19:00 - 21:30 Kraftraum Michel, Martin, Volker		09:00 - 11:00 Rudertraining / Kraftraum Stefan, Michel, Volker Benjamin, Birger, Martin	
Breitensport / Earlybird-Workout Ralf Lange, Finn Leggeri		7:00 - 8:00 * Kraftraum					
Breitensport / Allgemeines Rudern Verschiedene Terminbetreuer/innen (* Mo-Sa vormittags + Di. abends: Abstimmung in Signal App)		10:00 - 13:00 * Allgem. Rudern / Kraftraum Jochen Graessner, Michael Schwarz	10:00 - 13:00 * Allgem. Rudern Antje Brunnabend, Simone Brandenburg	07:00 - 08:30 * Frühhudern "Early Birds" Dávid Csizmár, Stefanie Buchheit	10:00 - 13:00 * Allgem. Rudern / Kraftraum Jochen Graessner, Simone Brandenburg	9:45 - 12:30 * Ambitioniertes BS Gig-Rudern Eva Maria Lange Marc Tornow	10:00 - 13:00 Allgem. Rudern Stefan Machalica, Anna Usbeck, Susanne Schmarje Michael Könitz
NEU ! Turnhalle Alsterdorfer Str. 39 Uwe Matuszewski Michael Schwarz	20:00 - 21 :30 Allgem. Rudern Gunter Köppen, David Trapp	19:00 - 21:30 * Allgem. Rudern Michael Schwarz David Trapp	16:30 - 18:30 * Newcomer Rudern Michael Schwarz bis Ende Okt.; dann 19:15-	19:00 - 21:30 Allgem. Rudern Martin Jovanovic, Thorsten Severin		14:00 - 16:30 Allgem. Rudern Antje Brunnabend, Clemens Li	
Breitensport (Techniktraining nach Absprache) Begleitendes Training: Michael Schwarz		10:00 - 13:00 mit Trainer-Begleitung	19:15 - 21:00 NEU (ab Nov.) Kraftraum: Ergo/Stabilität Michael Schwarz		10:00 - 13:00 mit Trainer-Begleitung		
"De Griesen" / Allgemeines Rudern Verschiedene Terminbetreuer	08:45 - 12:00 Franz Groß, Jürgen Konrad			08:45 - 12:00 Jürgen Konrad, Franz Groß			
Betriebssport Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser) Markus Kempf (BSG pilot) bis Ende Oktober 2025	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 bis 31. März 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	Felix Lindemann , Lotta Gerlach
Leistungssport Junioren, U23	Friedrich Dunkel , Nora Toibermann
Jugend und Perspektivgruppe	Lotta Gerlach
YoungClassics / Masters	Birger Hergst , Stefan Ebert , Jonas Tenspolde , Benjamin Kerth , Friederike Köpke , Martin Moje, Michel Wendt, Volker Severin
Breitensport Erwachsene	Ralf Lange, Martin Jovanovic, Thorsten Severin, Jochen Graessner, Gunter Köppen, David Trapp, Stefan Machalica, Antje Brunnabend, Dávid Csizmár, Stefanie Buchheit, Simone Brandenburg, Clemens Li, Susanne Schmarje, Michael Könitz, Michael Schwarz, Finn Leggeri, Uwe Matuszewski, Eva Maria Lange, Anna Usbeck, Marc Tornow
De Griesen	Jürgen Konrad, Franz Groß
Inklusionssport	Christiane Havermann
Erwachsene Ausbildung	Christiane Havermann, Michael Könitz
Betriebssport BSG Hamburg Wasser / pilot	Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser), Markus Kempf (BSG Pilot)

Stand: 09.10.2025