

ARV "Hanseat", Trainingsplan Wintersaison 2025 / 2026

Gültig vom 01.10.2025 - 31.03.2026

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 Felix Lindemann	17:00 - 18:30 nach Absprache Krafraum		17:00 - 19:00 Ergo / Laufen / Vereinshaus		16:30 - 19:00 Halle Uferstraße	11:00 - 13:00 Krafraum/Rudern	
Schulen Lotta Gerlach (BFD) Felix Lindemann		07:45 - 10:00 Wichernschule (SK)	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 Wichernschule (SK)	08:10 - 10:00 Wichernschule (SK) 14:00 - 19:00 Wichernschule		
Junioren / Leistungssport		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 / "JuP" Jugend und Perspektivgruppe Lotta Gerlach (BFD)	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 / Masters Birger, Stefan, Benjamin, Friderike, Michel, Volker Martin	18:30 - 21:30 Krafraum Stefan, Birger, Martin	19:00 - 21:30 Krafraum Michel, Martin, Volker	19:00 - 21:00 Krafraum Benjamin, Friederike	19:00 - 21:30 Krafraum Michel, Martin, Volker		09:00 - 11:00 Rudertraining / Krafraum Stefan, Michel, Volker Benjamin, Birger, Martin	
Breitensport / Earlybird-Workout NEU Ralf Lange, Finn Leggeri		7:00 - 8:00 * Krafraum					
Breitensport / Allgemeines Rudern Verschiedene Terminbetreuer/innen (* Mo-Sa vormittags + Di. abends: Abstimmung in Signal App)		10:00 - 13:00 * Allgem. Rudern / Krafraum Jochen Graessner, Michael Schwarz	10:00 - 13:00 * Allgem. Rudern Antje Brunnabend, Simone Brandenburg	07:00 - 08:30 * Früherudern "Early Birds" Dávid Csizmár, Stefanie Buchheit	10:00 - 13:00 * Allgem. Rudern / Krafraum 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
	20:00 - 21 :30 Sporthalle Langenfort 68-70 Uwe Matuszewski Michael Schwarz	19:00 - 21:30 * Allgem. Rudern Gunter Köppen, David Trapp	16:30 - 18:30 * Newcomer Rudern Michael Schwarz	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	16:30 - 18:30 mit Trainer Begleitung		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 Krafraum		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: 04.10.2025