

# ARV "Hanseat", Trainingsplan Sommersaison 2026

Gültig vom 29.03.2026 - 30.09.2026

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	Sonnabend	Sonntag
<b>Kinder</b> Felix Lindemann (Orga), Laura Berger, Emma Hänsch		17:00 - 19:00 Rudertraining		17:30-18:30 Powerhour (Kraftraum)	16:30 - 18:30 Rudertraining		09:30-11:30 Rudertraining
<b>Schulen</b> Felix Lindemann (Orga) Friedrich Dunkel (Sportklassen - SK - Mi/Do)		08:00 - 10:00 Wicherschule (SK)	07:30 - 09:30 ATW-Schüler 08:00 - 10:30 / 11:35 - 13:30 Wicherschule (7. Kl.)	07:30 - 10:00 ATW-Schüler + SK	08:00 - 10:00 Wicherschule (SK)		
		13:15 - 15:45 Wicherschule (7. Kl.)	14:00 - 16:00 Winterhuder Reformschule		14:00 - 19:00 Wicherschule		
<b>Leistungssport Junioren und U23</b> Friedrich Dunkel, Fiete Weber		16:00 - 20:00 Rudertraining Kraftraum	16:00 - 20:00 Rudertraining Kraftraum	16:00 - 20:00 Kraftraum	15:00 - 18:00 Kraftraum	09:00 - 12:00 14:00 - 16:00 Rudertraining	09:00 - 13:00 Rudertraining
<b>Jugend- und Perspektivgruppe (JuP)</b>	17:00 - 19:00 Rudertraining		17:00 - 19:00 Rudertraining	16:30 - 19:00 Kraftraum			11:00 - 13:00 Rudertraining
<b>Young Classics / Masters (wettkampforientiert)</b> Verschiedene TerminbetreuerInnen	18:30 - 20:30 Rudertraining Kraftraum	19:00 - 21:00 Rudertraining	19:00 - 21:00 Rudertraining Kraftraum	19:00 - 21:00 Rudertraining 16:30 - 08:30 Sommerferien		09:00 - 11:00 Rudertraining Kraftraum	
<b>Breitensport (ambitioniert Rennboot/Gig)</b> Verschiedene TerminbetreuerInnen * (Vormittagstermine in Abstimmungsgruppen per Signal-Messenger o.ä.)						09:45 -12:30 * Eva Maria Lange, Marc Tornow (ambitioniertes BS Gig)	8:30 -10:00 * Elisabeth Witthoff ambitionierte Rennbootgr. (1x, 2x, 4x, 8+ für Erfahrene)
<b>Breitensport / Allgemeines Rudern</b> Verschiedene TerminbetreuerInnen * (Früh- und Vormittagstermine und Di.+ Sa in Abstimmungsgruppen per Signal-Messenger o.ä.) ** Techniktraining für Anfänger aus den Kursen und alle interessierten Breitensportler mit Trainer Michael Schwarz (T)		7.00 - 9.00 (1er, 2er) * Petra Jehnichen, Jochen Graessner		7:00 - 8:30 (Gig-Boot) * Dávid Csizmár, Stefanie Buchheit	7:00 - 8:30 (1er, 2er) * Arne Thurich Ralf Lange		
		09:30 - 12:30 * T Jochen Graessner, Michael Schwarz	09:15 - 12:00 * Simone Brandenburg, Antje Brunnabend		09:30 - 13:00 * T Jochen Graessner, Simone Brandenburg		10:00-13:00 Anna Usbeck, Michael Könitz, Stefan Machalica, Susanne Schmarje
			16:30 - 18:30 Newcomer- und Technik- training ** T				
	19:00 - 21 :00 Lars Zimmermann, Norbert Zaschel	19:00 - 21:30 * Gunter Köppen, Kerstin Lehmbecker	18:30 - 21:00 Peter Grantz N.N.	19:00 - 21:30 Martin Jovanovic, Thorsten Severin,		14:00 - 16:30 * Antje Brunnabend, Clemens Li	
<b>Breitensport (Techniktraining nach Absprache)</b> T = Begleitendes Training: Michael Schwarz							
<b>"De Griesen" / Allgemeines Rudern</b> Verschiedene Terminbetreuer	08:45 - 12:00 Jürgen Konrad, Franz Groß			08:45 - 12:00 Jürgen Konrad, Franz Groß			
<b>Betriebssport</b> 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			
<b>Anfängerkurs Erwachsene</b> (nur mit Anmeldung)	18:45 - 21:30 Mai-Juli			18:45 - 21:30 Mai-Juli		ca. 10:00 - 17:00 Mai-Juli	ca. 10:00 - 17:00 Mai-Juli

Die Verwendung von Rettungswesten in Kleinbooten (1x und 2-) ist bei einer Wassertemperatur unter 15°C Pflicht.

Ansprechpartner für die Bereiche:

Kinder	Felix Lindemann, Laura Berger, Emma Hänsch
Leistungssport Junioren	Friedrich Dunkel, Fiete Weber
Jugend- und Perspektivgruppe (JuP)	
Young Classics / Masters (Regattasport)	Titus Brüning, Stefan Ebert, Flora Kert Bantelmann, Benjamin Kerth Bantelmann, Friederike Köpke, Martin Moje, Michel Wendt, Volker Severin
Breitensport (ambitioniert)	Margit Sonntag, Veronica Dörnte, Eva-Maria Lange, Marc Tornow, Elisabeth Witthoff
Breitensport Erwachsene	Ralf Lange, Martin Jovanovic, Thorsten Severin, Lars Zimmermann, Jochen Graessner, Gunter Köppen, Kerstin Lehmbecker, Cajus Brenner, Petra Jehnichen, Arne Thurich, Stefan Machalica, Antje Brunnabend, Edna Fraatz, Heike Schäfer, Norbert Zaschel, Dávid Csizmár, Stefanie Buchheit, Peter Grantz, Simone Brandenburg, Clemens Li, Susanne Schmarje, Michael Könitz, Michael Schwarz
De Griesen	Jürgen Konrad, Franz Groß
Betriebssport BSG Hamburg Wasser / pilot	Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser), Markus Kempf (BSG pilot)
Erwachsene Ausbildung	Christiane Havermann, Michael Könitz
Inklusionssport	Christiane Havermann

Stand: 05.05.2026