

ARV "Hanseat", Trainingsplan Sommersaison 2024

Gültig vom 01.04.2024 - 30.09.2024

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
Kinder Finja Steffen, Felix Lindemann, Lina Mistera, Elisa Zehms, Titus Brüning (BFD)	16:30 - 18:30 Kraftraum (n. Absprache)	17:00 - 19:00 Rudertraining			16:30 - 18:30 Rudertraining	11:00 - 13:00 Rudertraining	
Schulen Titus Brüning (BFD) Inken Schröder (Sportklassen - SK)		07:45 - 10:00 Wichernschule (SK)	07:30 - 09:30 ATW-Schüler	07:30 - 10:00 ATW-Schüler + SK	07:45 - 10:00 Wichernschule (SK)		
		13:15 - 15:45 Wichernschule (7. Kl.)	08:00 - 10:30 / 11:35 - 13:30 Wichernschule (7. Kl.)		14:00 - 19:00 Wichernschule		
Leistungssport Junioren und U23 Friedrich Dunkel, Nora Toibermann, Malte Koch		16:00 - 20:00 Rudertraining Kraftraum	16:00 - 20:00 Rudertraining	16:00 - 20:00 Rudertraining	15:00 - 18:00 Kraftraum	09:00 - 12:00 14:00 - 16:00 Rudertraining	09:00 - 13:00 Rudertraining
Jugend- und Perspektivgruppe (JuP) Anna Lubitz, Fabrizio Thomas	17:00 - 19:00 Rudertraining		17:00 - 19:00 Rudertraining	16:30 - 19:00 Kraftraum			11:00 - 13:00 Rudertraining
Young Classics / Masters (wettkampforientiert ??) Verschiedene TerminbetreuerInnen	18:30 - 20:30 Rudertraining	19:00 - 21:00 Rudertraining	19:00 - 21:00 Rudertraining	19:00 - 21:00 Rudertraining		09:00 - 11:00 Rudertraining	
Breitensport / Masters (ambitioniert Rennboot/Gig) Verschiedene TerminbetreuerInnen				9:00 - 12:00 * Veronica Dörnte, Margit Sonntag (1er, 2er für Erfahrene)		10:00 -12:30 * - ab 15.06.2024 Eva Maria Lange, Marc Tornow (ambitioniertes BS Gig-Rudern)	
Breitensport / Allgemeines Rudern Verschiedene TerminbetreuerInnen		7.00 - 9.00 (1er, 2er) * Petra Jehnichen, Jochen Graessner		7:00 - 8:30 (Gig-Boot) * Dávid Csizmár, Torsten Witte	7:00 - 9:00 (1er, 2er) * Petra Jehnichen, Arne Thurich		
* (Früh- und Vormittagstermine in Abstimmungsgruppen per Signal-Messenger o.ä.)		09:30 - 12:30 * Jochen Graessner, Michael Schwarz	09:30 - 12:00 * Simone Brandenburg, Antje Brunnabend		09:30 - 13:00 * Jochen Graessner, Simone Brandenburg		10:00-13:00 Anna Usbeck, Ralf Lange, Stefan Machalica, Susanne Schmarje
	19:00 - 21 :00 Lars Zimmermann, Norbert Zschel	19:00 - 21:30 Gunter Köppen, Kerstin Lehmbecker	18:30 - 21:00 Peter Grantz	19:00 - 21:30 Martin Jovanovic, Thorsten Severin, Anne Ziemann		14:00 - 16:30 Antje Brunnabend, Heike Schäfer, Clemens Li	
Breitensport (Techniktraining nach Absprache) Begleitendes Training: Michael Schwarz							
"De Griesen" / Allgemeines Rudern Verschiedene Terminbetreuer	08:45 - 12:00 Jürgen Konrad, Franz Groß			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 15.04 - 21.06.2024 (nur mit Anmeldung)	18:45 - 21:30 13.05.-17.06.2024		18:45 - 21:30 15.05.-19.06.2024			ca. 10:00 - 17:00 13.04., 20.04. - 11.05.2024	ca. 10:00 - 17:00 16.04., 21.04. - 12.05.2024

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

Ansprechpartner für die Bereiche:

Kinder	Finja Steffen, Felix Lindemann, Lina Mistera, Elisa Zehms, Titus Brüning - BFD
Leistungssport Junioren	Friedrich Dunkel, Nora Toibermann, Malte Koch
Breitensport Kinder, Junioren	Anna Lubitz, Fabrizio Thomas
Young Classics / Masters (Regattasport)	Birger Hergst, Stefan Ebert, Jonas Tenspolde, Anna Lena Fraatz, Friederike Köpke, Martin Moje, Daniela Krutzke, Volker Severin
Breitensport (ambitioniert)	Margit Sonntag, Veronica Dörnte, Eva-Maria Lange, Marc Tornow
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, Anne Ziemann, Heike Schäfer, Norbert Zschel, Dávid Csizmár, Peter Grantz, Simone Brandenburg, Clemens Li, Susanne Schmarje, Torsten Witte, 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: 21.08.2024