

ARV "Hanseat", Trainingsplan Sommersaison 2025

Gültig vom 01.04.2025 - 30.09.2025

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 Felix Lindemann (Orga) Marie Burger (BFD)	16:30 - 18:30 Kraftraum (n. Absprache)	17:00 - 19:00 Rudertraining			16:30 - 18:30 Rudertraining	11:00 - 13:00 Rudertraining	
Schulen Marie Burger (BFD) Fiete Weber (Sportklassen - SK) Friedrich Dunkel (Sportklassen - SK - Mi/Do)		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)		
			08:00 - 10:30 / 11:35 - 13:30 Wichernschule (7. Kl.)				
		13:15 - 15:45 Wichernschule (7. Kl.)	14:00 - 16:00 Winterhuder Reformschule		14:00 - 19:00 Wichernschule		
Leistungssport Junioren und U23 Friedrich Dunkel, Philipp Kaufmann		16:00 - 20:00 Rudertraining Kraftraum	16:00 - 20:00 Rudertraining Kraftraum	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)	17:00 - 19:00 Rudertraining		17:00 - 19:00 Rudertraining	16:30 - 19:00 Kraftraum			11:00 - 13:00 Rudertraining
Young Classics / Masters 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	
			06:30 - 08:30 Sommerferien				
Breitensport (ambitioniert Rennboot/Gig) Verschiedene TerminbetreuerInnen						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)
Breitensport / Allgemeines Rudern Verschiedene TerminbetreuerInnen		7.00 - 9.00 (1er, 2er) * Petra Jehnichen, Jochen Graessner		7:00 - 8:30 (Gig-Boot) * Dávid Cszimár, Stefanie Buchheit	7:00 - 8:30 (1er, 2er) * Arne Thurich Ralf Lange		
* Mo-So vormittags + Di. abends: Abstimmung in Signal App o.ä.		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, Ralf Lange, Stefan Machalica, Susanne Schmarje
** Für Anfänger aus den Kursen der vergangenen Jahre und des aktuellen Jahres mit Trainer M.S.	19:00 - 21 :00 Lars Zimmermann, Norbert Zасhel	19:00 - 21:30 * Gunter Köppen, Kerstin Lehmbecker	18:30 - 21:00 Peter Grantz	19:00 - 21:30 Martin Jovanovic, Thorsten Severin,		14:00 - 16:30 Antje Brunnabend, Heike Schäfer, Clemens Li	
Breitensport (Techniktraining nach Absprache) T = Begleitendes Training: Michael Schwarz			16:30 - 18:30 ** T Newcomertraining & more				
"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 (nur mit Anmeldung)	18:45 - 21:30 Termine folgen		18:45 - 21:30 Termine folgen			ca. 10:00 - 17:00 Termine folgen	ca. 10:00 - 17:00 Termine folgen

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

Ansprechpartner für die Bereiche:

Kinder	Felix Lindemann, Marie Burger - BFD
Leistungssport Junioren	Friedrich Dunkel, Philipp Kaufmann
Breitensport Kinder, Junioren	Marie Burger
Young Classics / Masters (Regattasport)	Birger Hergst, Stefan Ebert, Jonas Tenspolde, Benjamin Kerth, 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 Zасhel, Dávid Cszimár, Stefanie Buchheit, Peter Grantz, Simone Brandenburg, Clemens Li, Susanne Schmarje, Michael Schwarz, Stefanie Buchheit
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