

ARV "Hanseat", Trainingsplan Wintersaison 2023 / 2024

Gültig vom 01.10.2023 - 31.03.2024

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 Elisa Zehms, Lina Mistera, Felix Lindemann, Titus Brüning (BFD)	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 Titus Brüning (BFD) Inken Schröder (Sportklassen) Felix Lindemann		07:45 - 10:00 Wichernschule (SK)	07:30 - 09:30 ATW-Schüler, Kraftraum 14:00 - 16:00 Winterhuder Reformschule	07:30 - 09:30 (optional) ATW-Schüler, Kraftraum 07:45-10:00 Wichernschule (SK)	08:10 - 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 Fabrizio Thomas, Anna Lubitz	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 Birger Hergst, Stefan Ebert, Jonas Tenspolde, Anna Lena Fraatz	18:30 - 21:30 Kraftraum Birger Hergst, Stefan Ebert		19:00 - 21:00 Kraftraum Jonas Tenspolde			09:00 - 11:00 Rudertraining / Kraftraum Birger Hergst, Stefan Ebert	
Masters / Breitensport Daniela Krutzke, Martin Moje		19:00 - 21:30 Kraftraum		19:00 - 21:30 Kraftraum			
Breitensport / Allgemeines Rudern Verschiedene Terminbetreuer/innen (Mo-Fr Vormittags Abstimmung in Signal Gruppen)		10:00 - 13:00 Allgem. Rudern Jochen Graessner, Michael Schwarz 19:00 - 21:30 Allgem. Rudern Gunter Köppen, N.N.	10:00 - 13:00 Allgem. Rudern Antje Brunnabend, Simone Brandenburg 19:00 - 21:00 Kraftraum (Ansprechpartner siehe Young Classics)	07:00 - 08:30 Früherudern "Early Birds" Dávid Csizmár, Torsten Witte 19:00 - 21:30 Allgem. Rudern Martin Jovanovic, Thorsten Severin	10:00 - 13:00 Allgem. Rudern Jochen Graessner, Simone Brandenburg 16:00 - 18:30 Allg. Rudern (bis Ende Oktober) Ruth Severin	14:00 - 16:30 Rudern & Kaffee Antje Brunnabend, Heike Schäfer, Clemens Li	10:00 - 13:00 Allgem. Rudern Steffen Rosig, Anna Usbeck, Susanne Schmarje, Stefan Machalica, Ralf Lange
"De Griesen" / Allgemeines Rudern Verschiedene Terminbetreuer	08:45 - 12:00 Franz Groß, Jürgen Konrad			08:45 - 12:00 Jürgen Konrad, Franz Groß			
Betriebsport Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser) Markus Kempf (BSG pilot) bis Ende Oktober 2023	16:00 - 18:00 BSG HH-Wasser Kraftraum		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	Elisa Zehms, Felix Lindemann, Lina Mistera, Titus Brüning
Leistungssport Junioren, U23	Friedrich Dunkel, Nora Toibermann, Philipp Kaufmann
Jugend und Perspektivgruppe	Fabrizio Thomas, Anna Lubitz
YoungClassics	Birger Hergst, Stefan Ebert, Jonas Tenspolde, Anna Lena Fraatz
Masters Damen / Herren	Daniela Krutzke, Martin Moje
Breitensport Erwachsene	Ralf Lange, Martin Jovanovic, Thorsten Severin, Lars Zimmermann, Jochen Graessner, Steffen Rosig Gunter Köppen, Petra Jehnichen, Arne Thurich, Stefan Machalica, Torsten Witte, Ruth Severin Antje Brunnabend, Anna Usbeck, Heike Schäfer, Norbert Zschel, Dávid Csizmár, Michael Schwarz Peter Grantz, Simone Brandenburg, Clemens Li, Susanne Schmarje, Jana Siemers
De Griesen	Jürgen Konrad, Franz Groß
Inklusionssport	Christiane Havermann
Erwachsene Ausbildung	Christiane Havermann, Michael Könitz
Betriebsport BSG Hamburg Wasser / pilot	Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser), Markus Kempf (BSG Pilot)

Stand: 27.09.2023