

# ARV "Hanseat", Trainingsplan Wintersaison 2024 / 2025

Gültig vom 01.10.2024 - 31.03.2025

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
<b>Kinder</b> Elisa Zehms, Lina Mistera, Felix Lindemann, Marie Burger (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	
<b>Schulen</b> Marie Burger (BFD) Antonia Boadu (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		
<b>Junioren / Leistungssport</b>		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
<b>Junioren / "JuP" Jugend und Perspektivgruppe</b> 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
<b>Young Classics / Masters</b>	18:30 - 21:30 Kraftraum Birger Hergst, Stefan Ebert	19:00 - 21:30 Kraftraum Daniela Krutzke, Martin Moje, Volker Severin	19:00 - 21:00 Kraftraum Jonas Tenspolde, Benjamin Kerth, Friederike Köpke	19:00 - 21:30 Kraftraum Daniela Krutzke, Martin Moje, Volker Severin		09:00 - 11:00 Rudertraining / Kraftraum Birger Hergst, Stefan Ebert	
<b>Breitensport / Earlybird-Workout NEU</b> Ralf Lange, Stefanie Buchheit		7:00 - 8:00 * Kraftraum					
<b>Breitensport / Allgemeines Rudern</b> Verschiedene Terminbetreuer/innen (* Mo-Sa vormittags + Di. abends: Abstimmung in Signal App)	20:00 - 21:30 Sporthalle Langenfort 68-70 Uwe Matuszewski Michael Schwarz	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	07:00 - 08:30 * Frührudern "Early Birds" Dávid Csizsmár, Stefanie Buchheit 19:00 - 21:30 Allgem. Rudern Martin Jovanovic, Thorsten Severin	10:00 - 13:00 * Allgem. Rudern Jochen Graessner, Simone Brandenburg	9:45 - 12:30 * Ambitioniertes BS Gig-Rudern Eva Maria Lange Marc Tornow 14:00 - 16:30 Allgem. Rudern Antje Brunnabend, Heike Schäfer, Clemens Li	10:00 - 13:00 Allgem. Rudern Stefan Machalica, Anna Usbeck, Susanne Schmarje
<b>Breitensport (Techniktraining nach Absprache)</b> Begleitendes Training: Michael Schwarz		10:00 - 12:00 mit Trainer-Begleitung			10:00 - 12:00 mit Trainer-Begleitung		
<b>"De Griesen" / Allgemeines Rudern</b> Verschiedene Terminbetreuer	08:45 - 12:00 Franz Groß, Jürgen Konrad			08:45 - 12:00 Jürgen Konrad, Franz Groß			
<b>Betriebssport</b> Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser) Markus Kempf (BSG pilot) bis Ende Oktober 2024	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, Marie Burger
Leistungssport Junioren, U23	Friedrich Dunkel, Nora Toibermann, Philipp Kaufmann
Jugend und Perspektivgruppe	Anna Lubitz
YoungClassics / Masters	Birger Hergst, Stefan Ebert, Jonas Tenspolde, Benjamin Kerth, Friederike Köpke, Daniela Krutzke, Martin Moje, Volker Severin
Breitensport Erwachsene	Ralf Lange, Martin Jovanovic, Thorsten Severin, Lars Zimmermann, Jochen Graessner Gunter Köppen, Petra Jehnichen, Arne Thurich, Stefan Machalica, Ruth Severin Antje Brunnabend, Anne Ziemann, Heike Schäfer, Norbert Zschel, Dávid Csizsmár, Michael Schwarz Peter Grantz, Simone Brandenburg, Clemens Li, Susanne Schmarje, Stefanie Buchheit
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: 11.11.2024