ARV "Hanseat", Trainingsplan Wintersaison 2026 / 2027

Gültig vom 01.10.2026 - 31.03.2027

Trainingszeiten sind Wasserzeiten, pünktlich umgezogen am Steg!

ARV Hanseat v. 1925 e.V.
Kaemmererufer 30, 22303 Hamburg
Tel.: 040-2790872

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder Felix Lindemann, Emma Hänsch		17:00 - 19:00 Ergo / Laufen / Vereinshaus			16:30 - 19:00 Halle Uferstraße		09:30 - 11:30 Kraftraum/Rudern
Schulen Nojus Sabrowski (BFD)		07:45 - 10:00 Wichernschule (SK)	07:30 - 09:30 ATW-Schüler, Kraftraum	07:30 - 09:30 (optional) ATW-Schüler, Kraftraum	08:10 - 10:00 Wichernschule (SK)		
Felix Lindemann			14:00 - 16:00 Winterhuder Reformschule	07:45-10:00 Wichernschule (SK)	14:00 - 19:00 Wichernschule		
Junioren / Leistungssport Friedrich Dunkel, Fiete Weber		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 N.N.	17:00 - 19:00 Rudertraining Laufen / Kraftraum		17:00 - 19:00 Sporthalle Böhmestraße		17:00 - 19:00 Rudertraining Laufen / Kraftraum		09:30 - 11:30 Kraftraum/Rudern (s. Kindertraining)
Young Classics / Masters Birger, Stefan, Benjamin, Friderike, Michel, Volker, Flora, Titus, Martin	18:30 - 21:30 Kraftraum Stefan, Flora, Martin, Titus	19:00 - 21:30 Kraftraum Michel, Martin, Volker	19:00 - 21:00 Kraftraum Benjamin, Friederike, Titus	19:00 - 21:30 Kraftraum Flora, Michel, Martin, Volker		09:00 - 11:00 Rudertraining / Kraftraum Stefan, Michel, Volker, Flora Titus, Benjamin, Birger, Martin	
Breitensport / Earlybird-Workout Ralf Lange		7:00 - 8:00 * Kraftraum					
Breitensport / Allgemeines Rudern Verschiedene Terminbetreuer/innen **(* Abstimmung per Signal App)**		10:00 - 13:00 * Allgem. Rudern / Kraftraum Jochen Graessner, Michael Schwarz	10:00 - 13:00 * Allgem. Rudern Antje Brunnabend, Simone Brandenburg	07:00 - 08:30 * Frührudern "Early Birds" Dávid Csizmár, Stefanie Buchheit	10:00 - 13:00 * Allgem. Rudern / Kraftraum Jochen Graessner, Simone Brandenburg	9:45 - 12:30 * Ambitioniertes BS Gig-Rudern Eva Maria Lange Marc Tornow	10:00 - 13:00 Allgem. Rudern Stefan Machalica, Anna Usbeck, Susanne Schmarje Michael Könitz
	19:45 - 21 :30 * Turnhalle Alsterdorfer Str. 39 Uwe Matuszewski Michael Schwarz	19:00 - 21:30 * Allgem. Rudern Arne Thurich 2. Betreuer gesucht!	16.30-18:30 * Newcomer- und Technik-Training Michael Schwarz (solange es wettermäßig geht)	19:00 - 21:30 Allgem. Rudern Martin Jovanovic, Thorsten Severin		14:00 - 16:30 * Allgem. Rudern Antje Brunnabend, Clemens Li	
Breitensport (Techniktraining nach Absprache) Begleitendes Training: Michael Schwarz		10:00 - 13:00 mit Trainer-Begleitung	19:15 - 21:00 * Kraftraum:Ergo/Stabilitäts-Training Michael Schwarz		10:00 - 13:00 mit Trainer-Begleitung		
"De Griesen" / Allgemeines Rudern Verschiedene Terminbetreuer	08:45 - 12:00 Franz Groß, Jürgen Konrad			08:45 - 12:00 Jürgen Konrad, Franz Groß			
Betriebssport Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser) Markus Kempf (BSG pilot) bis Ende Oktober 2026	16:00 - 18:00 BSG HH-Wasser Kraftaum		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	Felix Lindemann, Emma Hänsch, Nojus Sabrowski
Leistungssport Junioren, U23	Friedrich Dunkel, Fiete Weber
Jugend und Perspektivgruppe	
YoungClassics / Masters	Birger Hergst, Stefan Ebert, Flora Kerth Bantelmann, Benjamin Kerth Bantelmann, Titus Brünning, Friederike Köpke, Martin Moje, Michel Wendt, Volker Severin
Breitensport Erwachsene	Ralf Lange, Martin Jovanovic, Thorsten Severin, Lars Zimmermann, Jochen Graessner, 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 Schwarz
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: 14.10.2026