

KCF-Wintertrainingsplan 2018 - 2019

Wochentag	Uhrzeit	Training	Ort	Trainer / Übungsleiter	Anmerkungen
Montag	16.00 - 17.30	Slalomtraining	Bootshaus	Viktor + Christina Massini	Slalomteam
	18.00 - 20.00	Gymnastik, Fitness-Kondition-, Leistungstraining	Turnhalle der Marquardschule	Christopher Massini Andi Dajek	Ambitionierte
Dienstag	16.00 - 17.30	Training Rennteam Schüler + Jugend	Bootshaus	Elke Piaskowski Janina Piaskowski	Rennteam
	17.00 - 18.30	Training Rennteam	Bootshaus	Christopher Massini Andi Dajek	Rennteam
	18.30 - 20.00	Leistungsorientierte Wanderpaddler	Bootshaus	Hubert Jestädt	Interessierte
Mittwoch	16.00 - 17.30	Körperkrafttraining	Marquardhalle	Viktor Massini	Slalomteam
	16.00 - 17.30	Krafttraining ab Junioren	Bootshaus	Christoper Massini	Junioren + LK
	16.00 - 17.30	Rennteam Schüler + Jugend	Bootshaus	Janina Piaskowski Tilman Wächtler	Schüler + Jugend
	17.30 - 18.30	Krafttraining Schüler + Jugend	Bootshaus	Janina Piaskowski Tilman Wächtler	Schüler + Jugend
	19.00 - 19.45	Lauftreff	Sportbad Ziehers	Dominik Heldmann Corni Ricken Thilo Witzke	Interessierte
	20.00 - 21.30 Treffen um 19:45!!	Rollen- und Sicherheitstraining ab 14 Jahre	Sportbad Ziehers	Dominik Heldmann Corni Ricken Thilo Witzke	Interessierte
Donnerstag	16.00 - 17.30	Schüler + Jugend n. A.	Bootshaus	Elke Piaskowski	Schüler + Jugend
	17.00 - 18.30	Training Rennteam	Bootshaus	Andreas Dajek Christopher Massini	Rennteam
	18.30 - 20.00	Polotraining	Bootshaus	Tim Drews + Andi Wehner	Interessierte
Freitag	16.00 - 17.30	Slalom	Bootshaus	Viktor Massini	Slalomteam
	17.30 - 18.30	Krafttraining	Bootshaus	Viktor Massini	Slalomteam
	16.30 - 18.00	Sportspiele	Brüder Grimm Schule	Johannes Baumann Daniel Gescher	Schüler
	18.30 - 20.00	Krafttraining	Bootshaus	Christopher Massini	Junioren + LK
	18.00 - 19.00	Hallentraining	Turnhalle Antonius	Thorsten Staubach Jan Reith	Kanuten mit Handicap
	18.00 - 19.30	Inklusives Paddeln	Bootshaus	Jan Reith + Gabriel Kraft	Wanderpaddler Kanuten mit Handicap
	19.15 - 20.15	Bauch Beine Po	Turnhalle Helene-Weber-Haus	Janina Piaskowski	Frauen
Samstag	9.00 - 11.00	Kader- und Talenttraining	Bootshaus	Janina Piaskowski Stina Knittel	Schüler + Jugend
	10.00 - 12.00	Rennteam	Bootshaus	Christoper Massini Andi Dajek	Rennteam
	10.30 - 12.30	ESKI-motion bis 14 Jahre	Sportbad Ziehers	Nicole Mihm / Jan Reith Elke Piaskowski Tim Drews	Schüler
Sonntag	07.30 - 09.00	Lauftreff nach Absprache	KCF-Bootshaus	Jörg Zentgraf	Interessierte
	11.00 - 12.30	Wanderpaddler	Bootshaus	Michael Krönung Jörg Zentgraf	Interessierte
		Slalom n.A.	Bootshaus	Viktor Massini	Ambitionierte
		Rennboot n.A.	Bootshaus	Janina Piaskowski	Rennteam
	11.00 - 12.00	Krafttraining	Bootshaus	Christopher Massini	Junioren + LK

**Der Wintertrainingsplan beginnt nach den Herbstferien am 15.10.2018 und geht bis zu den Osterferien.
In den Weihnachtferien findet kein Training statt!
Für das Training im Sportbad Ziehers zahlt jeder Teilnehmer 2,00 €**

Bei Fragen:	Elke Piaskowski Janina Piaskowski Viktor Massini Andreas Dajek Dominik Heldmann Thorsten Staubach Tim Drews Sibylle Gescher	Elke.Piaskowski@t-online.de nine_piaskowski@gmx.de viktormassini@gmx.de andreas.dajek@t-online.de domi.heldmann@gmail.com thorsten_staubach@t-online.de timdrews@web.de sibylle@geschers.de	0661 / 60 70 03 0151 / 40000503 0661 / 61 4 31 0661 / 9529710 0661 / 9525255 0176 / 10200166
-------------	--	--	---