

KCF-Wintertrainingsplan 2017 - 2018

Wochentag	Uhrzeit	Training	Ort	Trainer / Übungsleiter	Anmerkungen
Montag	16.00 - 17.30	Stalomtraining	Bootshaus	Viktor Massini Christopher / Christina Massini	Interessierte
	18.00 - 20.00	Gymnastik, Fitness-Kondition-, Leistungstraining	Turnhalle der Marquardschule	Janina Piaskowski Thilo Witzke	Ambitionierte
Dienstag	16.00 - 17.30	Training Rennteam Schüler	Bootshaus	Elke Piaskowski Janina Piaskowski	Rennteam
	17.00 - 18.30	Training Rennteam	Bootshaus	Viktor Massini Caspar Rothmund	Rennteam
	18.30 - 20.00	Leistungsorientierte Wanderpaddler	Bootshaus	Hubert Jestädt Kurt Schulze	Interessierte
Mittwoch	16.00 - 17.30	Körperkrafttraining	Marquardhalle	Viktor Massini	Leistungsorientiertes Schülertraining
	16.00 - 17.30	Rennboot Anfänger	Bootshaus	Janina Piaskowski Tilman Wächtler	Schüler
	17.30 - 18.30	Krafttraining Schüler	Bootshaus	Janina Piaskowski Tilman Wächtler	Schüler
	18.30 - 20.00	Krafttraining ab Junioren	Bootshaus	Christopher Massini Michel Zentgraf	Ambitionierte
	19:00 - 19:45	Lauffreff	Sportbad Ziehers	Dominik Heldmann Thilo Witzke Coryn Ricken	Jederman
	20.00 - 21.30 Treffen um 19:45!!	Rollen- und Sicherheitstraining ab 14 Jahre	Sportbad Ziehers	Dominik Heldmann Thilo Witzke Coryn Ricken	Jederman
Donnerstag	16.00 - 17.30	Training Rennteam	Bootshaus	Elke Piaskowski Tilman Wächtler	Rennteam
	17.00 - 18.30	Training Rennteam	Bootshaus	Andreas Dajek Julius Zentgraf	Rennteam
Freitag	15.00 - 16.00	Krafttraining ab Junioren	Bootshaus	Christopher Massini Michel Zentgraf	Ambitionierte
	16.30 - 18.00	Sportspiele	Brüder Grimm Schule	Christopher Massini Michel Zentgraf	Schüler
	18.00 - 19.00	Kanuten mit Handicap	Turnhalle Antonius	Thorsten Staubach Julian Heil	Kanuten mit Handicap
	18.00 - 19.00	Kanuten mit Handicap	Bootshaus	Jan Reith	Kanuten mit Handicap
	18.00 - 19.30	Leistungsorientierte Wanderpaddler	Bootshaus	Reinhard Baumann	Wanderpaddler
	19.15 - 20.15	Bauch Beine Po	Turnhalle Helene-Weber-Haus	Janina Piaskowski	Frauen
Samstag	10.00 - 12.00	Kader- und Talenttraining	Bootshaus	Janina Piaskowski	Kader-Sportler und Nachwuchstalente
	10.30 - 12.30	ESKI-motion bis 14 Jahre	Sportbad Ziehers	Nicole Mihm / Jan Reith Elke Piaskowski Tim Drews / Susanne Knittel	Schüler
Sonntag	07.30 - 09.00	Lauffreff nach Absprache	KCF-Bootshaus	Jörg Zentgraf	für Jederman
	11.00 - 12.30	Wanderpaddler	Bootshaus	Michael Krönung Jörg Zentgraf	Interessierte
	10.00 - 12.00	Langlauf im Moor oder Mountainbiken	Nach Absprache Schnee- u. Wetterlage	Andreas Dajek	für Jederman

**Der Wintertrainingsplan beginnt nach den Herbstferien am 23.10.2017
und geht bis zu den Osterferien.
In den Weihnachtsferien vom 22.12.2017 - 14.01.2018 findet kein Training statt!
Für das Training im Sportbad Ziehers Nord zahlt jeder Teilnehmer 2,00 €**

**Weitere Angebote nach Absprache: Frauentreff
Ausdauertraining im Rennboot**

Bei Fragen:	Elke Piaskowski Janina Piaskowski Viktor Massini Andreas Dajek Domini Heldmann Thorsten Staubach Tim Drews Susanne Knittel Reinhard Baumann 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 sanne.k@t-online.de baumannfulda@t-online.de s.busch-gescher@adjulex.de	0661 / 60 70 03 0151 / 40000503 0661 / 61 4 31 0661 / 9529710 0661 / 9525255 0176 / 10200166 0661 / 3 78 09 0661 / 60 27 86
-------------	--	--	--