

KCF-Sommertrainingsplan 2018

Wochentag	Uhrzeit	Trainingsmaßnahme	verantwortliche Übungsleiter
Montag	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Slalomtraining	Christina Massini Christopher Massini
	18.30 Uhr	Mountainbiken Treffpunkt über E-Mail Verteiler (michael@fladung.de) Info unter 01703311655	Michael Fladung Andi Wehner
Dienstag	15.30 Uhr - 17.00 Uhr	Rennboottraining Schüler und Jugend	Elke Piaskowski Janina Piaskowski
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Rennboottraining Jugend, Junioren, Leistungsklasse, Masters	Andreas Dajek
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Einstieg ins Rennboot	Tim Drews
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Wander- und Marathon-Paddeln für alle Interessierten	Hubert Jestädt
Mittwoch	09:00 Uhr - 12:00 Uhr	Paddeln für Kindergartengruppen auf Anfrage	Harald Piaskowski auf Anfrage
	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Slalom-Training	Viktor Massini Till Fladung
	16.00 Uhr - 17.00 Uhr	Krafttraining, Body-Styling, Funktionsgymnastik ab Schüler	Janina Piaskowski
	16.30 Uhr - 17.30 Uhr	Mini-Club für Vereins-Minis ab 5 Jahren (jüngere Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen) Trainingsbeginn am 02.05.2018	Nicole Mihm Johannes Baumann Daniel Gescher
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Anfänger im Wettkampfbboot Slalom und Wildwasserrennboot	Janina Piaskowski Tim Drews Tilman Wächtler
	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Krafttraining, Body-Styling, Funktionsgymnastik für Ambitionierte	Christopher Massini
	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Polotraining nach Absprache	Dominik Heldmann Andi Wehner
	18.00 Uhr - 20.00 Uhr	After-Work- und Schnupper-Paddeln für alle Interessierten	Wolfgang Zoth Harald Piaskowski
	Donnerstag	09.00 Uhr - 12.00 Uhr	Paddeln für Kindergartengruppen auf Anfrage
16.30 Uhr - 18.00 Uhr		Kanuschule für Fortgeschrittene	Jan Reith Tobias Heil
16.00 Uhr - 17.30 Uhr		Rennboottraining Schüler und Jugend	Elke Piaskowski Tilman Wächtler
17.30 Uhr - 19.00 Uhr		Rennboottraining für Jugend, Junioren, Leistungsklasse, Masters	Viktor Massini Andi Dajek
Freitag	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Krafttraining ab Jugend	Christopher Massini Michel Zentgraf
	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Slalom-Training	Viktor Massini
	16.15 Uhr - 17.45 Uhr	Kanuschule für Anfänger (ab 8 Jahre) Start 13. April 2018 (6 Kurseinheiten) Anmeldung mit Schwimmzeugnis erforderlich!!	Jan Reith Tobias Heil Konrad Eichenberg
	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Krafttraining ab Schüler nach Absprache	Janina Piaskowski
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	Kanuten mit Handicap (KMH - Gruppe)	Thorsten Staubach Jan Reith Julian Heil
	19.00 Uhr - 20.15 Uhr	Funktionsgymnastik für Frauen im Bonifatiushaus über E-Mail Verteiler; frauentreff@kanu-club-fulda.de	Janina Piaskowski
Samstag	10.00 Uhr - 11.30 Uhr	Training der Rennmannschaft (nur an rennfreien Wochenenden)	Janina Piaskowski Tim Drews
Sonntag	07.30 Uhr - 08.30 Uhr	Lauftreff nach Absprache	Jörg Zentgraf Johannes Baumann
	11.00 Uhr - 12.30 Uhr	Offenes Training der Rennmannschaft und der Wanderpaddler	
	12.45 Uhr - 13.45 Uhr	Krafttraining nach Absprache	Christopher Massini

Hinweise:

Die genannten Trainingszeiten sind verbindlich, können aber von den zuständigen Trainern / Übungsleitern geändert werden.
Der Trainingsplan ist gültig vom 09.04. - 28.09.2018
(nach den Osterferien bis zu den Herbstferien)
In den Sommerferien vom 22.06. - 05.08.2018 findet kein Training statt.

Anfängerschnupperkurs - freitags ab dem 13. April 2018 an 6 Terminen
Kanuschnupperwochenende für Anfänger, Familien und Interessierte am 8./9. September 2018
Erlebniswoche vom 23. - 27. Juli 2018
Anmeldungen finden Sie in diesem Heft!

Abonnieren Sie unseren Newsletter unter www.Kanu-Club-Fulda.de