

1.06. - 17.06.	Altkanadiertraining	Regenwaldloch	Ulrich Brandt	Blödenbach
18.06. - 19.06.	Kanufahrt auf dem Jassens	Blödenbach	Christoph Brandt	Janina Piaskowski
20.06. - 21.06.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
22.06. - 23.06.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
24.06. - 25.06.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
26.06. - 27.06.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
28.06. - 29.06.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
30.06. - 01.07.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
02.07. - 03.07.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
04.07. - 05.07.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
06.07. - 07.07.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
08.07. - 09.07.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
10.07. - 11.07.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
12.07. - 13.07.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
14.07. - 15.07.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
16.07. - 17.07.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
18.07. - 19.07.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
20.07. - 21.07.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
22.07. - 23.07.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
24.07. - 25.07.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
26.07. - 27.07.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
28.07. - 29.07.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt
30.07. - 31.07.	Kanufahrt Blödenbach - Jassens	Blödenbach	Ulrich Brandt	Ulrich Brandt



Sommer Trainingsplan

## Wir machen keine Pause

Wochentag	Uhrzeit	Trainingsmaßnahme	Verantwortlicher Übungsleiter
-----------	---------	-------------------	-------------------------------

Montag	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Slalomtraining für Anfänger	Stina Knittel, Tilman Wächtler, Felix Ecker
		Slalomtraining für Fortgeschrittene	
	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Stand Up Paddeltreff	Hubert Jestädt, Bille Gescher
	18.00 Uhr - 20.00 Uhr	Polo Leistungsgruppe	Andi Wehner, Tim Drews
	18.30 Uhr	Mountainbiken in der Rhön, Treffpunkt: Mittelhof 74	Andi Dajek, Michael Fladung

Dienstag	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Rennboottraining Schüler + Jugend	Elke Piaskowski, Tilman Wächtler
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Rennboottraining Junioren, Leistungsklasse, Masters	Christopher Massini, Andi Dajek
	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Krafttraining ab Schüler B	Tilman Wächtler, Janina Piaskowski
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Wander- und Marathon-Paddeln für alle Interessierten	Hubert Jestädt

Mittwoch	9.00 Uhr - 12.00 Uhr	Paddeln für Kindergartengruppen auf Anfrage	Harald Piaskowski, Franziska Ponizy, Kurt Gabriel
	15.30 Uhr - 17.00 Uhr	Slalomtraining	Thilo Wietzke, Janina Piaskowski
	16.30 Uhr - 17.30 Uhr	Mini-Club für Vereins-Minis ab 5 Jahren	Johannes Baumann, Daniel Gescher, Nicole Mihm
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Rennboottraining für Schüler und Jugend	Janina Piaskowski, Tilman Wächtler
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Krafttraining ab Junioren	Christopher Massini
	18.00 Uhr - 20.00 Uhr	Polotraining Leistungsgruppe	Andi Wehner, Björn Wypchol
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	After Work Paddeln	Wolfgang Zoth, Hubert Jestädt





Sommer				
16.00 - 17.30	Kanuschule für Fortgeschrittene	Stina Knittel	Christoph Massini	Hubert Jestädt
17.00 - 18.30	Rennboottraining für Schüler und Jugend / E-Kader Training	Elke Piaskowski	Daniel Gescher	Hubert Jestädt
18.00 - 20.00	Polotraining für Anfänger	Tim Drews	Björn Wypchol	Hubert Jestädt

# Sommer Trainingsplan

Donnerstag	09.00 Uhr - 12.00 Uhr	Paddeln für Kindergartengruppen auf Anfrage	Harald Piaskowski, Franziska Ponizy, Kurt Gabriel
	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Kanuschule für Fortgeschrittene	Stina Knittel, Fabian Rosenfelder, Tilman Wächtler
	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Rennboottraining für Schüler und Jugend / E-Kader Training	Elke Piaskowski, Daniel Gescher
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Slalomtraining	Thilo Wietzke
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Rennboottraining für Junioren, LK u. Masters	Andi Dajek, Christopher Massini
	18.00 Uhr - 20.00 Uhr	Polotraining für Anfänger	Tim Drews, Björn Wypchol

Freitag	16.30 Uhr - 18.00 Uhr	Krafttraining ab Junioren	Christopher Massini
	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Leistungs-/ Wettkampfboot (Slalom u. Rennteam)	Tilman Wächtler, Samuel Müller, Hannes Ryan
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	Krafttraining ab Jugend	Tilman Wächtler
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	Kanuten mit Handicap (KMH - Gruppe) und SUP für Interessiert	Jan Reith, Thorsten Staubach, Hubert Jestädt
	19.15 Uhr - 20.15 Uhr	Funktionsgymnastik für Frauen im Helene-Weber-Haus	Janina Piaskowski

Samstag	10.00 Uhr - 12.00 Uhr	Training der Rennmannschaft (nur an rennfreien Wochenenden)	Janina Piaskowski, Daniel Gescher
---------	-----------------------	---	-----------------------------------

Sonntag	07.30 Uhr - 08.30 Uhr	Lauftreff nach Absprache	Johannes Baumann
	11.00 Uhr - 12.30 Uhr	Krafttraining ab Junioren	Christopher Massini
	11.00 Uhr - 12.30 Uhr	Wanderpaddeln	Hubert Jestädt
	12.30 Uhr - 14.00 Uhr	Krafttraining ab Jugend	Tilman Wächtler
		Mädchenpaddeln nach Absprache	Stina Knittel

