

KCF-Wintertrainingsplan 2020 - 2021

Wochentag	Uhrzeit	Training	Ort	Trainer / Übungsleiter	Zielgruppe
Montag	16.30 - 17.30	Körperkrafttraining	Bootshaus	Tilman Wächtler	Schüler + Jugend
	18.00 - 20.00 bis 29. Okt. 19.00-20.00	Gymnastik, Fitness-Kondition-, Leistungstraining	Turnhalle der Marquardschule	Christopher Massini Andi Dajek	Ambitionierte ab Jugend
Dienstag	15.00 - 16.30	Training Rennteam Schüler + Jugend	Bootshaus	Elke Piaskowski Daniel Gescher	Schüler + Jugend
	nach Absprache	Training SUP	Bootshaus	Dominik Heldmann	Interessierte
	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	Marquardthalle	Christoper Massini	Jugend - LK
	16.00 - 17.30	Körperkrafttraining	Bootshaus	Tilman Wächtler	Slalom
	18.00 - 19.30	Krafttraining ab Junioren	Bootshaus	Christoper Massini	Junioren + LK
	19:00 - 19:45	Laufftreff	Sportbad Ziehers	Dominik Heldmann	Interessierte
	20.00 - 21.30 Treffen um 19:45!! späterer Einlass nicht möglich	Rollen- und Sicherheitstraining ab 14 Jahre	Sportbad Ziehers	Dominik Heldmann Corni Ricken Tim Drews	Interessierte
Donnerstag	14.00 - 15.30	Wanderpaddler	Bootshaus	Hubert Jestädt Eckert Schadwald	Interessierte
	16.00 - 17.30	Slalom	Bootshaus	Thilo Wietzke Felix Ecker Benedikt Nau	Slalomteam
	16.00 - 17.30	Rennteam Schüler + Jugend	Bootshaus	Elke Piaskowski Daniel Gescher Tilman Wächtler	Schüler + Jugend
	17.00 - 18.30	Training Rennteam	Bootshaus	Andreas Dajek Christopher Massini	Rennteam ab Schüler A
	18.00 - 19.30	Polotraining	Bootshaus	Tim Drews Andi Wehner Björn Wypchol	Poloteam
Freitag	15.30 - 17.00	Slalom	Bootshaus	Thilo Wietzke Tilman Wächter	Slalomteam
	16.30 - 18.00	Sportspiele	Brüder Grimm Schule	Johannes Baumann Nicole Mihm Eric Schulz	Schüler
	17.00 - 18.30	Krafttraining	Bootshaus	Christopher Massini	Junioren + LK
	18.00 - 19.00	Hallentraining	Turnhalle Antonius	Thorsten Staubach	Kanuten mit Handicap
	18.00 - 19.30	Inklusives Paddeln	Bootshaus	Jan Reith	Wanderpaddler / Kanuten mit Handicap
	19.15 - 20.15	Bauch Beine Po	Bootshaus oder Helene-Weber-Haus	Janina Piaskowski	Frauen
Samstag	10.00-12.00	Kader- und Talenttraining	Bootshaus	Tilman Wächtler Daniel Gescher	Schüler + Jugend
	10.00 -12.00	Rennteam	Bootshaus	Christoper Massini Andi Dajek	Rennteam
	10.30 - 12.30 Treffen um 10:15!! späterer Einlass nicht möglich	ESKI-motion bis 14 Jahre	Sportbad Ziehers	Tim Drews Elke Piaskowski Nicole Mihm	Schüler
Sonntag	8.00 - 9.30	Laufftreff	KCF-Bootshaus	Johannes Baumann	Interessierte
	nach Absprache	Mädchenttraining	Bootshaus	Stina Knittel	Interessierte
	11.00 - 12.30	Wanderpaddler	Bootshaus	Hubert Jestädt Reinhard Baumann	Interessierte
	11.00 - 12.30	Krafttraining	Bootshaus	Christopher Massini	Junioren, + LK Slalom ab Jugend
	11.15 - 13.15 Treffen um 11:00!! späterer Einlass nicht möglich	Polotraining	Sportbad Ziehers	Tim Drews Björn Wypchol	Poloteam

**Der Wintertrainingsplan beginnt nach den Herbstferien am 19.10.2020
und geht bis zu den Osterferien. In den Weihnachtferien findet kein Training statt!
Für das Rollentraining im Sportbad Ziehers zahlt jeder Teilnehmer 2,00 €
Für das Polotraining im Sportbad Ziehers zahlt jeder Teilnehmer 5,00€**

Bei Fragen:	Johannes Baumann Janina Piaskowski Thilo Wietzke Andreas Dajek Christopher Massini Dominik Heldmann Thorsten Staubach Tim Drews Elke Piaskowski	johannes_bauma@web.de nine_piaskowski@gmx.de thilo.wietzke@gmx.de andreas.dajek@t-online.de chris-mass@gmx.de domi.heldmann@gmail.com thorsten.staubach@t-online.de timdrews@web.de elke.piaskowski@t-online.de	0151 / 61724047 0151 / 40000503 0661 / 9529710 0152 / 33590466 0661 / 9525255 0176 / 10200166 0661 / 607003
-------------	---	---	---