

KCF-Sommertrainingsplan 2021

Wochentag	Uhrzeit	Trainingsmaßnahme	verantwortliche Übungsleiter
Montag	16.30 Uhr - 18.00 Uhr	Slalomtraining Ausdauer Schüler + Jugend	Tilman Wächtler / Samuel Müller / (Felix Ecker)
	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Kanuschule für Fortgeschrittene / Familienpaddeln	Stina Knittel, Eric Schulz, Justus Müller
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	Krafttraining ab Junioren	Christopher Massini
	18.00 Uhr - 20.00 Uhr	Polo Leistungsgruppe	Andi Wehner, Tim Drews
	18.30 Uhr - 20.30 Uhr	Mountainbiken in der Rhön, Treffpunkt: Mittelhof 74	Andi Dajek, Michael Fladung, Julius Zentgraf
Dienstag	15.00 Uhr - 16.30 Uhr	Rennboottraining Rennbootanfänger	Elke Piaskowski, Daniel Gescher, Nicole Mihm
	15.00 Uhr - 16.30 Uhr	Rennboottraining Talentfördergruppe	Janina Piaskowski
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Rennboottraining Junioren, Leistungsklasse, Masters	Christopher Massini, Andi Dajek
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Stand Up Paddeltreff	Dominik Heldmann, Bille Gescher
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Wander- und Marathon-Paddeln für alle Interessierten	Hubert Jestädt
Mittwoch	8.00 Uhr - 9.30 Uhr bzw. 15:00 Uhr - 16:30 Uhr	Talentfördergruppe Slalom	Janina Piaskowski
	16.30 Uhr - 18.00 Uhr	Mini-Club für Vereins-Minis ab 5 Jahren	Nicole Mihm, Johannes Baumann, Hannah Hoßfeld
	16:30 Uhr - 18:00 Uhr	Krafttraining für Schüler und Jugend	Tilman Wächtler, Daniel Gescher
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	Krafttraining ab Junioren	Christopher Massini
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	After Work Paddeln	Wolfgang Zoth, Hubert Jestädt
	18.00 Uhr - 20.00 Uhr	Polotraining Leistungsgruppe	Andi Wehner, Björn Wypchol
Donnerstag	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Rennboottraining für Schüler und Jugend	Tilman Wächtler, Daniel Gescher
	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 für Schüler und Jugend	Tilman Wächtler,
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	Kanuten mit Handycap (KMH - Gruppe) und SUP für Interessiert	Jan Reith, Thorsten Staubach, Hubert Jestädt
	18:00 Uhr - 19:30 Uhr	Funktionsgymnastik für Frauen im Bootshaus	Janina Piaskowski
	19.00 Uhr - 20.30 Uhr	Krafttraining ab Junioren	Christopher Massini
Samstag	10.00 Uhr - 12.00 Uhr	Rennboottraining Schüler und Jugend nur Kadersportler (nur an rennfreien Wochenenden)	Daniel Gescher, Johannes Baumann
Sonntag	08.00 Uhr - 09.30 Uhr	Lauftreff nach Absprache	Johannes Baumann, Julius Zentgraf, Josef Baumann
	10.30 Uhr - 12.00 Uhr	Slalom für Anfänger (nur an rennfreien Wochenenden)	Felix Ecker, Benedikt Nau
	10.00 Uhr - 11.00 Uhr	Paddeln für jedermann (nach Absprache 015751764721)	Gabriel Kraft
	11.00 Uhr - 12.30 Uhr	Krafttraining ab Junioren (nur an rennfreien Wochenenden)	Christopher Massini
	11.00 Uhr - 12.30 Uhr	Wanderpaddeln	Hubert Jestädt, Reinhard Baumann
		Familienpaddeln nach Absprache	Stina Knittel