

KCF-Wintertrainingsplan 2021 - 2022

Wochentag	Uhrzeit	Training	Ort	Trainer / Übungsleiter	Anmerkungen
Montag	16.00 - 17.30	Krafttraining	Bootshaus	Janina Piaskowski Daniel Gescher	Schüler
	16.30 - 18.00	Stalomtraining	Bootshaus	Samuel Müller Felix Ecker Benedikt Nau	Schüler + Jugend
	18.00 - 20.00	Gymnastik, Fitness-Kondition-, Leistungstraining	Turnhalle der Marquardschule	Christopher Massini Andi Dajek	Ambitionierte ab 14 Jahre
Dienstag	15.00 - 16.30	Training Rennteam	Bootshaus	Elke Piaskowski	Schüler + Jugend
	15.00 - 16.30	Training Talentfördergruppe	Bootshaus	Janina Piaskowski	
	17.00 - 18.30	Stand Up Paddeltreff	Bootshaus	Dominik Heldmann Bille Gescher	nach Absprache
	17.00 - 18.30	Training Rennteam	Bootshaus	Christopher Massini Andi Dajek	Rennteam ab Jugend
	17.00 - 18.30	Paddeltreff	Bootshaus	Monika Möller	Interessierte
Mittwoch	18.00 - 19.30	Krafttraining ab Junioren	Bootshaus	Christoper Massini	Junioren + LK
	19:00 - 19:45	Lauftreff	Sportbad Ziehers	Dominik Heldmann Corni Ricken	Interessierte
	20.00 - 21.30 Treffen um 19:45!!	Rollen- und Sicherheitstraining ab 14 Jahre	Sportbad Ziehers	Dominik Heldmann Fabian Rosenfeld Corni Ricken	Interessierte
Donnerstag	16.30 - 17.30	Rennteam	Bootshaus	Daniel Gescher	Kadersportler
	17.00 - 18.30	Training Rennteam	Bootshaus	Andreas Dajek Christopher Massini	Rennteam ab Jugend
	18.00 - 19.30	Polotraining	Bootshaus	Tim Drews Andi Wehner Björn Wypchol	Poloteam
Freitag	16.30 - 18.00	Sportspiele	Brüder Grimm Schule	Johannes Baumann Hannah Hotfeld Daniel Gescher	Schüler
	18.00 - 19.30	Krafttraining	Bootshaus	Christopher Massini	Junioren + LK
	18.00 - 19.30	Inklusives Paddeln	Bootshaus	Jan Reith	Wanderpaddler Kanuten mit Handicap
	19.15 - 20.15	Bauch Beine Po	Turnhalle Helene-Weber-Haus	Janina Piaskowski	Frauen
Samstag	10.00 - 12.00	Rennteam	Bootshaus	Christoper Massini Andi Dajek	Rennteam
	10.30 - 12.30	ESKI-motion bis 14 Jahre	Sportbad Ziehers	Tim Drews Elke Piaskowski Nicole Mihm Johannes Baumann Susanne Knittel	Schüler
Sonntag	8.00 - 9.30	Lauftreff	Bootshaus	Johannes Baumann Julius Zentgraf	Interessierte
	10.30 - 12:00	Stalomtraining	Bootshaus	Samuel Müller Felix Ecker Benedikt Nau	Schüler + Jugend
	10.30 - 12:00	Paddeltreff n. A.	Bootshaus	Monika Möller	Interessierte
	11.00 - 12.30	Krafttraining	Bootshaus	Christopher Massini	Junioren, + LK Stalom ab Jugend
	11.15 - 13.15	Polotraining	Sportbad Ziehers	Tim Drews Andi Wehner Björn Wypchol Tilman Wächter	Poloteam
			Mädchenttraining n.A.	Bootshaus	Stina Knittel

**Der Wintertrainingsplan beginnt nach den Herbstferien am 25.10.2021
und geht bis zu den Osterferien.
In den Weihnachtsferien 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:	Stina Knittel Janina Piaskowski Andreas Dajek Christopher Massini Dominik Heldmann Johannes Baumann Tim Drews Elke Piaskowski	knittel.sport@gmail.com nine_piaskowski@gmx.de andreas.dajek@t-online.de chris-mass@gmx.de domi.heldmann@gmail.com Johannes_Bauma@web.de timdrews@web.de elke.piaskowski@t-online.de	0151 / 26024346 0151 / 40000503 0661 / 9529710 0152 / 33590466 0151 / 52551889 0151 / 61724047 0176 / 10200166 0661 / 607003
-------------	--	---	---