

# KCF-Sommertrainingsplan 2022

Wochentag	Uhrzeit	Trainingsmaßnahme	verantwortliche Übungsleiter
Montag	16.30 Uhr - 18.00 Uhr	Slalomtraining Ausdauer Schüler + Jugend	Samuel Müller, Felix Ecker
	17:00 Uhr - 18.00 Uhr	Krafttraining bis Jugend	Daniel Gescher
	17.15 Uhr - 18.45 Uhr	Kanuschule für Fortgeschrittene / Familienpaddeln	Stina Knittel, Nico Knittel, Hannah Hoßfeld
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	Krafttraining ab Junioren	
	18.00 Uhr - 20.00 Uhr	Polo Leistungsgruppe	Tim Drews, Björn Wypchol
Dienstag	15.00 Uhr - 16.30 Uhr	Rennboottraining Schüler / Anfänger	Elke Piaskowski, Daniel Gescher
	15.00 Uhr - 16.30 Uhr	Talentfördergruppe Rennboot	Janina Piaskowski
	16.30 Uhr - 18.00 Uhr (ab 03.Mai)	Mini-Club für Vereins-Minis ab 5 Jahren	Nicole Mihm, Johannes Baumann
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Rennboottraining Junioren, Leistungsklasse, Masters	Christopher Massini, Andi Dajek, Michel Zentgraf
Mittwoch	8.00 Uhr - 9.30 Uhr bzw. 15:00 Uhr - 16:30 Uhr	Talentfördergruppe Slalom	Janina Piaskowski
	16:00 Uhr - 17:30 Uhr	Slalomtraining Technik	Hannes Doose + Eltern
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	Krafttraining ab Junioren	
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	Stand Up Paddeltreff	Dominik Heldmann, Bille Gescher
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	"after work" paddeln nach Anmeldung per Mail w.zoth@t-online.de	Dagmar & Wolfgang Zoth, Hubert Jestädt
	18.00 Uhr - 20.00 Uhr	Polotraining Leistungsgruppe	Andi Wehner, Björn Wypchol
Donnerstag	16.30 Uhr - 18.00 Uhr	WuMPs Kanu & Yoga	Mandy Schaf
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Nachwuchstraining Polo, Slalom, Rennboot	Daniel Gescher, Tim Drews, Johannes Baumann, Aaron Reith
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Rennboottraining Junioren, Leistungsklasse, Masters	Christopher Massini, Andi Dajek, Michel Zentgraf
Freitag	9.00 Uhr - 11:00 Uhr	Frühstückspaddeln für Jedermann	Reinhard Baumann
	17:00 Uhr - 18.00 Uhr	Krafttraining bis Jugend	Daniel Gescher
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	Kanuten mit Handicap (KMH - Gruppe) und SUP für Interessiert	Jan Reith, Johannes Halbig, Mosé Torgina
	18:00 Uhr - 19.30 Uhr	Funktionsgymnastik für Frauen im Bootshaus	Janina Piaskowski
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	Krafttraining ab Junioren	
Sonntag	08.00 Uhr - 09.30 Uhr	Lauftreff nach Absprache	Johannes Baumann, Moritz Zentgraf, Josef Baumann, Thilo Wietzke
	10.30 Uhr - 12.00 Uhr	Slalom für Anfänger (nur an rennfreien Wochenenden)	Felix Ecker, Benedikt Nau
	11.00 Uhr - 12.30 Uhr	Rennboottraining Junioren, Leistungsklasse, Masters	Christopher Massini, Andi Dajek, Michel Zentgraf
	10.00 Uhr - 12.30 Uhr	Wanderpaddeln	Monika Möller, Gabriel Kraft, Reinhard Baumann
		Familienpaddeln nach Absprache	Stina Knittel

Der Sommertrainingsplan gilt vom 25.04.2022- 23.10.2022. In den Sommerferien und an Feiertagen findet kein Training statt.