

KCF-Wintertrainingsplan 2022 - 2023

Wochentag	Uhrzeit	Training	Ort	Trainer / Übungsleiter	Anmerkungen
Montag	16.30 - 18.00	Slalomtraining Technik	Bootshaus	Samuel Müller Felix Ecker Hannes Doose	Schüler + Jugend
	18.00 - 20.00	Gymnastik, Fitness-Kondition-, Leistungstraining	Turnhalle der Marquardschule	Michel Zentgraf Andi Dajek	Ambitionierte ab 12 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
	18.00 - 19.30	Training Rennteam	Bootshaus	Christopher Massini Andi Dajek	Rennteam ab Junioren
	17.00 - 18.30	Paddeltreff	Bootshaus	Monika Möller	nach Absprache
Mittwoch	18.00 - 19.30	Krafttraining ab Junioren	Bootshaus	Christoper Massini	Junioren + LK
	16.30 - 18.00	Slalomtraining	Bootshaus	Samuel Müller + Eltern	
	17.00 - 18.30	Krafttraining	Bootshaus	Aaron Reith	Schüler - Junioren
	20.00 - 21.30 Treffen um 19:45!!	Rollen- und Sicherheitstraining	Sportbad Ziehers	Dominik Heldmann Johannes Halbig	Interessierte
Donnerstag	17.00 - 18.30	Rennteam	Bootshaus	Aaron Reith Daniel Gescher Johannes Baumann	Schüler - Junioren
	18.00 - 19.30	Training Rennteam	Bootshaus	Andreas Dajek Christopher Massini	Rennteam ab Jugend
Freitag	16.30 - 18.00	Sportspiele	Brüder Grimm Schule	Johannes Baumann Michel Zentgraf Hannah Hoßfeld	Schüler
	15.00 - 16.30	Krafttraining	Bootshaus	Christopher Massini	Junioren + LK
	18.00 - 19.30	Inklusives Paddeln	Bootshaus	Jan Reith Johannes Halbig	Wanderpaddler Kanuten mit Handicap
	17.30 - 19:00	Bauch Beine Po	Bootshaus	Janina Piaskowski Mandy Schaf	Frauen
Samstag	10.00 - 11.30	Rennteam	Bootshaus	Christoper Massini Andi Dajek	Rennteam
	10.30 - 12.30	ESKI-motion bis 14 Jahre	Sportbad Ziehers	Tim Drews Elke Piaskowski Nicole Mihm Susanne Knittel	Schüler
Sonntag	8.00 - 9.30	Lauftreff	nach Absprache	Johannes Baumann Thilo Wietzke	Interessierte
	10.30 - 12:00	Slalomtraining	Bootshaus	Samuel Müller Felix Ecker Benedikt Nau	Schüler + Jugend
	10.00 - 11:30	Paddeltreff	Bootshaus	Monika Möller Eckard Schadwald	nach Absprache
	11.00 - 12.30	Krafttraining	Bootshaus	Christopher Massini	Junioren, + LK Slalom ab Jugend
	11.15 - 13.15	Polotraining	Sportbad Ziehers	Tim Drews Andi Wehner Tilman Wächtler	Poloteam
			Mädchenttraining n.A.	Bootshaus	Stina Knittel

Der Wintertrainingsplan beginnt nach den Herbstferien am 31.10.2022 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:	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 / 61724047 0176 / 10200166 0661 / 607003
-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Hinweise zu unseren Angeboten gibt es auch unter www.kanu-club-fulda.de

Auf der Homepage kann man auch den KCF-Newsletter abonnieren, um immer auf dem Laufenden zu sein!