

KCF-Sommertrainingsplan 2023

Wochentag	Uhrzeit	Trainingsmaßnahme	verantwortliche Übungsleiter
Montag	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Slalomtraining Ausdauer	Hannes Doose + Eltern
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Kanuschule für Anfänger und Fortgeschrittene / Familienpaddeln	Hannah Hoßfeld, Stina Knittel, Nico Knittel
	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Krafttraining bis Jugend	Aaron Reith
Dienstag	15.00 Uhr - 16.30 Uhr	Rennboottraining Schüler / Anfänger	Elke Piaskowski
	15.00 Uhr - 16.30 Uhr	Talentfördergruppe Rennboot	Janina Piaskowski
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Rennboottraining Junioren, Leistungsklasse, Masters	Andi Dajek, Michel Zentgraf
	18.00 Uhr - 20.00 Uhr	Polotraining	Tim Drews
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, Michel Zentgraf
	16:30 Uhr - 18:00 Uhr	Slalomtraining Technik	Samuel Müller
	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	Wolfgang Zoth, Hubert Jestädt
	18.00 Uhr - 20.00 Uhr	Polotraining Leistungsgruppe	Andi Wehner
Donnerstag	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Nachwuchstraining Polo, Slalom, Rennboot	Johannes Baumann, Aaron Reith
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Rennboottraining Junioren, Leistungsklasse, Masters	Andi Dajek, Michel Zentgraf
Freitag	9.00 Uhr - 11.00 Uhr	Frühstückspaddeln für Jedermann	Reinhard Baumann
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	Kanuten mit Handycap (KMH - Gruppe)	Jan Reith, Johannes Halbig
	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Yoga und BauchBeinePo	Janina Piaskowski, Mandy Scharf
	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	Stand Up Paddeln nach Absprache	Jan Reith
Samstag	10.00 Uhr - 12.00 Uhr	Rennboottraining nach Absprache (nur an rennfreien Wochenenden)	Daniel Gescher, Eric Schulz
Sonntag	08.00 Uhr - 09.30 Uhr	Lauftreff nach Absprache	Johannes Baumann, Josef Baumann, Thilo Schramm
	10.30 Uhr - 12.00 Uhr	Slalom (nur an rennfreien Wochenenden)	Benedikt Nau
	10.00 Uhr - 12.30 Uhr	Wanderpaddeln	Monika Möller, Reinhard Baumann
	11.00 Uhr - 12.30 Uhr	Rennboottraining Junioren, Leistungsklasse, Masters	Andi Dajek, Michel Zentgraf
	11.30 Uhr - 13.00 Uhr	Polotraining nach Absprache	Jens Mühling
		Familienpaddeln nach Absprache	Stina Knittel

Der Sommetrainingsplan gilt vom 24.04.23 - 20.10.23. In den Sommerferien und an Feiertagen findet kein Training statt.