

KCF-Wintertrainingsplan 2023 - 2024

Wochentag	Uhrzeit	Training	Ort	Trainer / Übungsleiter	Anmerkungen
Montag	18.00 - 20.00	Gymnastik, Fitness-Kondition-, Leistungstraining	Turnhalle der Marquardschule	Michel Zentgraf Andi Dajek	Ambitionierte ab 12 Jahre
Dienstag	8.00 - 9.30	Training Talentfördergruppe	Bootshaus	Elke Piaskowski Janina Piaskowski	
	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	Michel Zentgraf Andi Dajek	Rennteam ab Junioren, nach Absprache
	17.00 - 18.30	Paddeltreff	Bootshaus	Monika Möller	nach Absprache
Mittwoch	8.00 - 9.30	Training Talentfördergruppe	Bootshaus	Janina Piaskowski	
	16.30 - 18.00	Slalomtraining	Bootshaus	Hannes Doose	
	18:00 - 19:00	Krafttraining	Bootshaus	Aaron Reith	Schüler - Junioren
	20.00 - 21.30 Treffen um 19:45!!	Rollen- und Sicherheitstraining	Sportbad Ziehers	Dominik Heldmann Corni Ricken	Interessierte
Donnerstag	15.30 - 17.00	Rennteam	Bootshaus	Jan Staubach Hannah Hoßfeld Johannes Baumann	Schüler - Junioren
	17.00 - 18.30	Training Rennteam	Bootshaus	Michel Zentgraf Andreas Dajek	Rennteam ab Jugend
Freitag	15.30 - 17.00	Slalomtraining	Bootshaus	Hannes Doose	
	16.30 - 18.00	Sportspiele	Brüder Grimm Schule	Johannes Baumann Hannah Hoßfeld	Schüler
	18.00 - 19.30	Inklusives Paddeln	Bootshaus	Jan Reith	Wanderpaddler Kanuten mit Handicap
	17.30 - 19:00	Bauch Beine Po	Bootshaus, Kraftraum	Janina Piaskowski Mandy Schaf	Frauen, nach Absprache
Samstag	10.00 - 12.00	Rennteam	Bootshaus	Michel Zentgraf Andi Dajek	Rennteam ab Schüler A
	10.30 - 12.30	ESKI-motion bis 14 Jahre	Sportbad Ziehers	Tim Drews Nicole Mihm Johannes Baumann Annika Schulz	Schüler
Sonntag	8.00 - 9.30	Lauftreff	nach Absprache	Johannes Baumann Thilo Wietzke	Interessierte
	10.30 - 12:00	Slalomtraining	Bootshaus	Felix Ecker Benedikt Nau	Schüler + Jugend
	10.00 - 11:30	Paddeltreff	Bootshaus	Monika Möller	nach Absprache
	11.15 - 13.15	Polotraining	Sportbad Ziehers	Tim Drews Andi Wehner Tilman Wächtler	Poloteam
		Mädchenttraining n.A.	Bootshaus	Stina Knittel	Interessierte

Der Wintertrainingsplan beginnt nach den Herbstferien am 30.10.2023 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
Dominik Heldmann
Johannes Baumann
Tim Drews
Elke Piaskowski

knittel.sport@gmail.com
nine_piaskowski@gmx.de
andreas.dajek@t-online.de
domi.heldmann@gmail.com
Johannes_Bauma@web.de
timdrews@web.de
elke.piaskowski@t-online.de

0151 / 26024346
0151 / 40000503
0661 / 9529710

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!