

Kanu-Club-Fulda Wintertrainingsplan 2024/2025

Wochentag	Uhrzeit	Trainingsmaßnahme	verantwortliche Übungsleiter
Montag	17.00 - 18:30 Uhr	Gymnastik, Fitness- & Leistungstraining <i>Turnh. Marquardschule</i>	Lars Walter
	17.00 - 18.30 Uhr	Sportspiele <i>Turnhalle Marquardschule</i>	Johannes Baumann
Dienstag	15.00 - 16.30 Uhr	Rennboottraining Schüler/Jugend + Talentfördergruppe	Janina Piaskowski, Elke Piaskowski
	17.00 - 18.30 Uhr	Rennboottraining ab Jugend <i>(nach Absprache)</i>	Michel Zentgraf
	17.00 - 18.30 Uhr	Stand Up Paddeltreff <i>(nach Absprache)</i>	Dominik Heldmann
Mittwoch	15.30 - 17.00 Uhr	Slalomtraining	Hannes Doose
	17.00 - 18.00 Uhr	Krafttraining Schüler - Junioren	Lars Walter, Aaron Reith
	18.00 - 19.00 Uhr	Krafttraining Poloteam	Lars Walter
	20.00 - 21.30 Uhr	Rollentraining ab 15 Jahre <i>Sportbad Ziehers, Treffen 19:45 Uhr</i> <i>Eintritt Sportbad Ziehers € 3,- pro Person</i>	Dominik Heldmann, Corni Ricken
Donnerstag	17.00 - 18.30 Uhr	Rennboottraining Schüler/Jugend	Johannes Baumann
	17:00 - 18:30 Uhr	Rennboottraining ab Jugend <i>(nach Absprache)</i>	Michel Zentgraf
Freitag	10:00 - 12:00 Uhr	Frühstückspaddeln	Reinhard Baumann
	15.15 - 16.45 Uhr	Slalomtraining	Hannes Doose
	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga BauchBeinePo <i>(Bootshaus, Krafraum)</i>	Mandy Schaf, Stina Knittel
	18.00 - 19.30 Uhr	Inklusives Paddeln <i>(nach Absprache)</i>	Jan Reith, Lea Möller
Samstag	10.30 - 12.00 Uhr	Rennboottraining ab Schüler A	Michel Zentgraf
	10.30 - 12.00 Uhr	Rollentraining bis 14 Jahre <i>Sportbad Ziehers, Treffen 10:15 Uhr</i> <i>Eintritt Sportbad Ziehers € 3,- pro Person</i>	Tim Drews, Nicole Mihm, Annika Schulz
Sonntag	08.00 - 09.30 Uhr	Lauffreff <i>(nach Absprache)</i>	Johannes Baumann, Thilo Wietzke
	10.00 - 11:30 Uhr	Paddeltreff	Eckhard Schadwald, Monika Möller
	10.30 - 12.00 Uhr	Slalomtraining	Benedikt Nau
	11.30 - 13:00 Uhr	Polotraining <i>Sportbad Ziehers, Treffen 11:15 Uhr</i> <i>Eintritt Sportbad Ziehers € 5,- pro Person</i>	Tim Drews, Andreas Wehner