

# Wintertraining 2019/2020

## Montag

17.00-18.30 Uhr Konditionstraining Jugendliche

18.30-20.00 Uhr Konditionstraining für Sportler

Übungsleiter:

**Katja Kraechter**

[katja.kraechter@t-online.de](mailto:katja.kraechter@t-online.de)

Ort:

Sporthalle Bad Wilhelmshöhe

Büchnerstraße 1, 34131 Kassel

Beginn:

14.10.18



## Dienstag

18.00-20.00 Uhr Laternenrudern

Übungsleiter:

**Torsten Brüggemann**

[torstenbrueggemann@gmx.net](mailto:torstenbrueggemann@gmx.net)

Ort:

Bootshaus

Beginn:

15.10.18



## Mittwoch

18.30-20.00 Uhr Beweglichkeit-Kondition für Breitensportler

Übungsleiter:

**Elena Plantera**

[e.plantera@mail.de](mailto:e.plantera@mail.de)

Ort:

Turnhalle Heinrich-Schütz-Schule/Obere Halle

Freiherr-vom-Stein-Straße 11, 34119 Kassel

Beginn:

16.10.18



## Donnerstag

18.30-20.00 Uhr Basketball

Übungsleiter:

**Bastian Lehmann**

[bastian.leh@gmx.de](mailto:bastian.leh@gmx.de)

Ort:

Turnhalle Goethe-Gymnasium

Ysenburgstraße 41, 34125 Kassel

Beginn:

17.10.18



## Donnerstag

19.00-20.30 Uhr Ergotaining

Übungsleiter:

**Dennis Ziegler**

[dennis-ziegler@arcor.de](mailto:dennis-ziegler@arcor.de)

Ort:

Bootshaus Ergoraum

Beginn:

17.10.18



## Freitag

18.00-20.00 Uhr Krafttraining

Übungsleiter:

**Helmut Eberhardt**

[ebkon@gmx.de](mailto:ebkon@gmx.de)

Ort:

Bootshaus Krafraum

Beginn:

18.10.18



## Samstag

10.00-12.00 Uhr Rudertraining

Übungsleiter:

**Sönke Siemßen / Silvia M. Bartnik**

[vorsitz@rvkurhessen-cassel.de](mailto:vorsitz@rvkurhessen-cassel.de)

Ort:

Bootshaus

Beginn:

19.10.18



## Samstag

14.00-16.00 Uhr Rudern

Übungsleiter:

**Michael Windecker / Irene Diebel**

[Irene.Diebel@web.de](mailto:Irene.Diebel@web.de)

Ort:

Bootshaus

Beginn:

19.10.18



## Bitte beachten:

Im Krafraum muss aus Gründen der Verletzungsgefahr mindestens zu zweit trainiert werden. Bitte die Nutzung des Krafraums in dem ausgelegten Nutzungsbuch zu notieren. Der Kraft- und Ergoraum wird von verschiedenen Trainingsgruppen genutzt. Der Wochenplan ist zu beachten. Die Räume sind nach der Nutzung aufgeräumt zu verlassen!!!

Ausfahrten mit Kleinbooten (1-er und 2-er) sind unter der Wassertemperatur von 10° C untersagt.

Leistungssportler sprechen sich mit dem Trainer ab. Schüler dürfen nur in Begleitung eines Trainers im Motorboot rudern.