

<b>Montag</b>	17.00-18.30 Uhr Konditionstraining Jugendliche 18.30-20.00 Uhr Konditionstraining für Sportler	
Übungsleiter:	<b>Katja Kraechter</b> <a href="mailto:katja.kraechter@t-online.de">katja.kraechter@t-online.de</a>	
Ort:	Sporthalle Bad Wilhelmshöhe, Büchnerstraße 1, 34131 Kassel	
Beginn:	25.10.21	
<b>Dienstag</b>	18.00-20.00 Uhr Laternenrudern	
Übungsleiter:	<b>Torsten Brüggemann</b> <a href="mailto:torstenbrueggemann@gmx.net">torstenbrueggemann@gmx.net</a>	
Ort:	Bootshaus	
Beginn:	26.10.21	
<b>Mittwoch</b>	18.30-20.00 Uhr Beweglichkeit-Kondition für Breitensportler	
Übungsleiter:	<b>Elena Plantera</b> <a href="mailto:e.plantera@mail.de">e.plantera@mail.de</a>	
Ort:	Turnhalle Heinrich-Schütz-Schule/Obere Halle Freiherr-vom-Stein-Straße 11, 34119 Kassel	
Beginn:	27.10.21	
<b>Donnerstag</b>	18.30-20.00 Uhr Konditionstraining Jugendliche / Basketball	
Übungsleiter:	<b>Bastian Lehmann</b> <a href="mailto:bastian.leh@gmx.de">bastian.leh@gmx.de</a>	
Ort:	Turnhalle Goethe-Gymnasium, Ysenburgstraße 41, 34125 Kassel	
Beginn:	28.10.21	
<b>Donnerstag</b>	18.00-20.00 Uhr Ergotraining	
Übungsleiter:	<b>Silvia M. Bartnik</b> <a href="mailto:vorsitz@rvkurhessen-cassel.de">vorsitz@rvkurhessen-cassel.de</a>	
Ort:	Bootshaus Ergoraum	
Beginn:	28.10.21	
<b>Donnerstag</b>	17.30-19.30 Uhr Laternenrudern	
Übungsleiter:	<b>Bernd Lehmann</b> <a href="mailto:dackel.lehmann@web.de">dackel.lehmann@web.de</a>	
Ort:	Bootshaus	
Beginn:	28.10.21	
<b>Freitag</b>	18.00-20.00 Uhr Krafttraining	
Übungsleiter:	<b>Helmut Eberhardt</b> <a href="mailto:ebkon@gmx.de">ebkon@gmx.de</a>	
Ort:	Bootshaus Krafraum	
Beginn:	29.10.21	
<b>Samstag</b>	10.00-12.00 Uhr Rudertraining	
Übungsleiter:	<b>Silvia M. Bartnik / Rahel Krause / Stefan Pless</b>	
Ort:	Bootshaus	
Beginn:	30.10.21	
<b>Samstag</b>	14.00-16.00 Uhr Rudern	
Übungsleiter:	<b>Irene Diebel, Johanna Wenzel</b> <a href="mailto:Irene.Diebel@web.de">Irene.Diebel@web.de</a>	
Ort:	Bootshaus	
Beginn:	30.10.21	



## Bitte beachtet die aktuellen Verhaltensmaßnahmen im Rahmen der Corona Pandemie:

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.