

Montag	17.00-18.30 Uhr Konditionstraining Jugendliche 18.30-20.00 Uhr Konditionstraining für Sportler	
Übungsleiter:	Katja Kraechter	katja.kraechter@t-online.de
Ort:	Sporthalle Bad Wilhelmshöhe, Büchnerstraße 1, 34131 Kassel	
Beginn:	30.10.23	
Dienstag	18.00-20.00 Uhr Laternenrudern	
Übungsleiter:	Torsten Brüggemann	torstenbrueggemann@gmx.net
Ort:	Bootshaus	
Beginn:	31.10.23	
Mittwoch	18.30-20.00 Uhr Beweglichkeit-Kondition für Breitensportler	
Übungsleiter:	Vanessa Prange	Vanessa-Prange@gmx.de
Ort:	Turnhalle Heinrich-Schütz-Schule/Obere Halle Freiherr-vom-Stein-Straße 11, 34119 Kassel	
Beginn:	01.11.23	
Donnerstag	18.30-20.00 Uhr Konditionstraining Jugendliche / Basketball	
Übungsleiter:	Bastian Lehmann	bastian.leh@gmx.de
Ort:	Turnhalle Goethe-Gymnasium, Ysenburgstraße 41, 34125 Kassel	
Beginn:	02.11.23	
	17.30-19.30 Uhr Laternenrudern	
Übungsleiter:	Bernd Lehmann	dackel.lehmann@web.de
Ort:	Bootshaus	
Beginn:	02.11.23	
	19.00-20.00 Uhr Ergotraining	
Übungsleiter:	Sönke Siemssen	schatzmeister@rvkurhessen-cassel.de
Ort:	Bootshaus Ergoraum	
Beginn:	02.11.22	
Freitag	17.00-19.00 Uhr Krafttraining	
Übungsleiter:	Helmut Eberhardt	ebkon@gmx.de
Ort:	Bootshaus Krafraum	
Beginn:	03.11.22	
Samstag	10.00-12.00 Uhr Rudertraining	
Übungsleiter:	Silvia M. Bartnik, Sönke Siemssen	
Ort:	Bootshaus	
Beginn:	04.11.22	vorsitz@rvkurhessen-cassel.de
	14.00-16.00 Uhr Rudern	
Übungsleiter:	Irene Diebel, Johanna Wenzel	Irene.Diebel@web.de
Ort:	Bootshaus	
Beginn:	04.10.21	



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.