

Wintertrainingsplan 04.11.2024 - März 2025

WER?	Montag	Ort	Dienstag	Ort	Mittwoch	Ort	Donnerstag	Ort	Freitag	Ort	Samstag	Ort	Sonntag	Ort
Anfänger Philipp, Henry, Noel	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	F.- Wilhelm Gymnasium ()							17.30 Uhr - 19.00 Uhr	F.- Wilhelm Gymnasium ()				
	allgemeine Athletik, Spiel								allgemeine Athletik, Spiel					
Kinder Jahrgänge 2013, 2014 Ziel: LM Enie, Henrik	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	F.- Wilhelm Gymnasium ()							17.30 Uhr - 19.00 Uhr	F.- Wilhelm Gymnasium ()	10.00 Uhr - 12.00 Uhr	Bootshaus WSV ()		
	allgemeine Athletik, Spiel								allgemeine Athletik, Spiel		allgemeine Athletik			
Kinder Ziel BW 2025 Jahrgänge 2011, 2012 Niklas / Manu ja nach Trainingsgruppe	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Oberstufen- Zentrum KW (Niklas, Erik)					17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Bootshaus WSV ()	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	F.- Wilhelm Gymnasium ()	10.00 Uhr - 12.00 Uhr	Bootshaus WSV ()		
	Lauf, allg. Athletik, Spiele						(Ergo)-Stabi-Kraft-Training		Lauf, Körperkraft, Spiele		Wassertraining/Ergometer/Athletik			
Junioren B und A JG 2010, 2009 2008, 2007 Manu	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Oberstufen- Zentrum KW (Niklas, Erik)					17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Bootshaus WSV ()	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Bootshaus WSV ()	10.00 Uhr - 12.00 Uhr	Bootshaus WSV ()		
	Lauf-Stabi-Training		Lauf - individuell		Lauf - individuell		(Ergo)-Stabi-Kraft-Training		Lauf, Körperkraft, Spiele		Wassertraining oder Ergometer oder Kraft			
Erwachsene ab JG 2006 BS = Breitensport RHCP = Paddler	ab 17.00 Uhr BS	Bootshaus WSV	ab 17.00 Uhr BS	Bootshaus WSV	ab 17.00 Uhr BS	Bootshaus WSV	ab 19.00 Uhr RHCP	Bootshaus WSV			ALLE individuelle Absprachen zum Paddeln/ Rudern		frei	Bootshaus WSV
	freies Ergometer- Training, Kraft-Training		freies Ergometer- Training, Kraft-Training		freies Ergometer- Training, Kraft-Training		freies Ergometer- Training, Kraft-Training						freies Ergometer- Training, Kraft-Training	
Adressen: Bootshaus: Küchenmeisterallee 14 a, 15711 KWh F.-Wilhelm-Gymnasium: Köpenicker Str. 2b, 15711 KWh Oberstufenzentrum KW (OSZ): Brückenstraße, 15711 KWh Schillergymnasium: Goethestr. Rtg Kanal , 15711 KWh					19.00 Uhr - 21.00 Uhr ALLE		Sporthalle Schiller- Gymnasium							
					Volleyball, Badminton									

Das sind die Angebote, die wir sportlich an Euch richten können - ihr wisst - im Bootshaus ist es ja immer etwas kuschelig, aber mit ordentlichen Absprachen kann sicher jeder soviel trainieren wie er will. Vom 15.11. - einschließlich 25.11. kann die Halle am FWG nicht genutzt werden