

Wintertrainingsplan 07.11.2022 - 30.03.2023

WER?	Montag	Ort	Dienstag	Ort	Mittwoch	Ort	Donnerstag	Ort	Freitag	Ort	Samstag	Ort	Sonntag	Ort
Kinder Jahrgänge: 2011,2010,2009 Ziel:kleine Regatten 2009: Ziel BW2021 (Philipp, Henrik)	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	F.-Wilhelm Gymnasium (Philipp, Henrik, Niklas)							17.30 Uhr - 19.00 Uhr	F.-Wilhelm Gymnasium (Philipp, Henrik, Niklas)				
Kinder Ziel BW 2021 JG 2008,2007 (Niklas, Enie)	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Oberstufen- Zentrum KW (Jo-Enie)							17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Bootshaus WSV (Manu)	10.00 Uhr - 12.00 Uhr	Bootshaus WSV (Manu)		
Junioren B und A JG 2006,2005,2004 (Enie, Manu)	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Oberstufen- Zentrum KW (Jo-Enie)					17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Bootshaus WSV (Manu)	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Bootshaus WSV (Manu)	10.00 Uhr - 12.00 Uhr	Bootshaus WSV (Manu)		
Erwachsene ab JG 2002 BS = Breitensport RHCP = Paddler	BS Laufgruppe, Ergo - Stabi	Bootshaus WSV	BS Ergo - Stabi	Bootshaus WSV	BS Ergo - Stabi	Bootshaus WSV	RHCP 19 - 20.30 Ergo - Stabi - Kraft	Bootshaus WSV	BS ab 19.00 Ergo - Stabi - Kraft	Bootshaus WSV	individuelle Absprachen zum Paddeln/ Rudern	Bootshaus WSV	frei ALLE individuelle Absprachen	Bootshaus WSV Ergo - Stabi - Kraft
			RHCP 19 - 20.30 Ergo - Stabi - Kraft	Bootshaus WSV	19.30 Uhr - 21.00 Uhr ALLE Körperkraft , Badminton	Sporthalle Schiller- Gymnasium (Manu)	<u>Adressen:</u> Bootshaus: Küchenmeisterallee 14 a, 15711 KWh F.-Wilhelm-Gymnasium: Köpenicker Str. 2b, 15711 KWh Oberstufenzentrum KW (OSZ): Brückenstraße, 15711 KWh Schillergymnasium: Goethestr. Rtg Kanal rechts dann linke Seite, 15711 KWh							

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.

**Im Erwachsenenbereich muss bitte individuell in Kleingruppen koordiniert werden.
Immer in die Anwesenheitsbuch eintragen!**

Bitte denkt an Hygieneregeln - Lüften, Reinigen, Hände waschen...
Wer Dreck macht, macht ihn auch weg :)
Hallenschuhe mitbringen.

Im Winter noch wichtiger!!!! : Wer kränkelt bleibt daheim und lässt sich pflegen!

Bleibt sportlich!