



# Trainingsplan Winter 2017/2018

gültig vom 06. November 2017 - 25. März 2018

Stand 05.11.17

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00 - 10:30								10:00 - 10:30
10:30 - 11:00						TE1	<b>Kanuslalom</b> Technik	10:30 - 11:00
11:00 - 11:30						<b>Kanuslalom</b>	<i>Sylke Brinkmann</i>	11:00 - 11:30
11:30 - 12:00						Technik	<i>Lars Koebe</i>	11:30 - 12:00
12:00 - 12:30						<i>Max Klapper</i>		12:00 - 12:30
12:30 - 13:00								12:30 - 13:00
13:00 - 13:30								13:00 - 13:30
13:30 - 14:00								13:30 - 14:00
14:00 - 14:30						TE 2		14:00 - 14:30
14:30 - 15:00	<b>OGS</b>							14:30 - 15:00
15:00 - 15:30	<i>Max Klapper</i>							15:00 - 15:30
15:30 - 16:00								15:30 - 16:00
16:00 - 16:30				<b>Kadertraining</b>				16:00 - 16:30
16:30 - 17:00				Burgmühle				16:30 - 17:00
17:00 - 17:30				<i>Jürgen Schubert</i>				17:00 - 17:30
17:30 - 18:00				<b>Nachwuchs/Kanuslalom</b>	<b>Nachwuchs/Anfänger</b>			17:30 - 18:00
18:00 - 18:30	<b>Kanuslalom</b>	<b>Kanuslalom</b>	<b>Ergänzungstraining</b>	<b>Rollentraining, LSB Dedinghausen,</b>	<b>alle Altersklassen</b>	<b>Kanuslalom</b>	<b>Kanuslalom</b>	18:00 - 18:30
18:30 - 19:00	GA	GA/Technik	Ostendorf Sporthalle (oben)	<i>Paul Diekmann, Ole Geister</i>	<i>Carsten Tollwerth</i>	GA/Technik	GA/Technik	18:30 - 19:00
19:00 - 19:30	<i>Max Klapper</i>	<i>Malte Nordkämper</i>	<i>Nick Sinanan</i>			<i>Malte Nordkämper</i>	<i>Sylke Brinkmann</i>	19:00 - 19:30
19:30 - 20:00						<i>Lars Koebe</i>	<i>Lars Koebe</i>	19:30 - 20:00
20:00 - 20:30								20:00 - 20:30
20:30 - 21:00			<b>Skigymnastik</b>	<b>Wildwasser/Wandersport/Kanuslalom</b>				20:30 - 21:00
21:00 - 21:30			Ostendorf Sporthalle (oben)	<b>Rollentraining, CabrioLi</b>				21:00 - 21:30
21:30 - 22:00				<i>Carsten Tollwerth</i>				21:30 - 22:00

<b>Ergänzungstraining</b>	<b>Nick Sinanan</b> ; Kursangebot nur nach vorheriger Anmeldung bei Jochen Sturm <a href="mailto:j.sturm@wsc-lippstadt.de">j.sturm@wsc-lippstadt.de</a>
<b>Rollentraining, CabrioLi</b>	<b>Carsten Tollwerth</b> , <a href="mailto:c.tollwerth@wsc-lippstadt.de">c.tollwerth@wsc-lippstadt.de</a> ; für erwachsene Kanuten im CabrioLi Lippstadt
<b>Rollentraining, LSB</b>	<b>Paul Diekmann</b> <a href="mailto:juliusd955@gmail.com">juliusd955@gmail.com</a> ; für Nachwuchskanuten im Lehrschwimmbekken der Grundschule „Im Kleefeld“ in Dedinghausen
<b>Nachwuchs/Anfänger</b>	<b>Carsten Tollwerth</b> , <a href="mailto:c.tollwerth@wsc-lippstadt.de">c.tollwerth@wsc-lippstadt.de</a> ; für alle Anfänger und Nachwuchsfahrer und „ich will das mal kennenlernen“
<b>Kanuslalom</b>	<b>Max Klapper</b> <a href="mailto:m.klapper@wsc-lippstadt.de">m.klapper@wsc-lippstadt.de</a> , offene Trainingsgruppe Kanuslalom nach Absprache mit Trainer und Trainingsplan, TE 1/2 nach Vorgabe Max
<b>Kanuslalom</b>	<b>Malte Nordkämper</b> <a href="mailto:malte.nordkaemper@gmail.com">malte.nordkaemper@gmail.com</a> , offene Trainingsgruppe Kanuslalom nach Absprache mit Trainer und Trainingsplan
<b>Kanuslalom</b>	<b>Sylke Brinkmann</b> <a href="mailto:sylke.brinkmann@web.de">sylke.brinkmann@web.de</a> , <b>Lars Koebe</b> <a href="mailto:lars.koebe@gmail.com">lars.koebe@gmail.com</a> , offene Trainingsgruppe Kanuslalom nach Absprache mit Trainer und Trainingsplan
<b>Kanuslalom</b>	<b>Carsten Tollwerth</b> , <a href="mailto:c.tollwerth@wsc-lippstadt.de">c.tollwerth@wsc-lippstadt.de</a> , offene Trainingsgruppe Kanuslalom nach Absprache mit Trainer und Trainingsplan
<b>OGS</b>	Offene Ganztags-Schule: Trainingsangebot des WSC in Kooperation mit dem Ev.-Gymnasium
<b>Kadertraining</b>	Trainingsangebot für Kadermitglieder mit externem Trainer nach Absprache