



# Trainingsplan Winter 2018/2019

gültig vom 01. November 2018 - 31. März 2019

Stand 31.10.2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00 - 10:30								10:00 - 10:30
10:30 - 11:00						<b>Kanuslalom</b>	<b>Kanuslalom</b>	10:30 - 11:00
11:00 - 11:30						Technik	Technik	11:00 - 11:30
11:30 - 12:00						Max Klapper	Sylke Brinkmann	11:30 - 12:00
12:00 - 12:30							Lars Koebe	12:00 - 12:30
12:30 - 13:00						gem. Absprache		12:30 - 13:00
13:00 - 13:30						ggf. Aufteilung		13:00 - 13:30
13:30 - 14:00						in 2 Gruppen		13:30 - 14:00
14:00 - 14:30							<b>Kanuslalom</b>	14:00 - 14:30
14:30 - 15:00	<b>OGS</b>						Technik	14:30 - 15:00
15:00 - 15:30	Max Klapper						Brigitte Schlaaff	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				Jürgen Schubert				17:00 - 17:30
17:30 - 18:00			<b>Ergänzungstraining</b>	<b>Rollentraining Nachwuchs</b>	<b>Kraftraum</b>	<b>Nachwuchs/Anfänger</b>		17:30 - 18:00
18:00 - 18:30	<b>Kanuslalom</b>	<b>Kanuslalom</b>	Nick Sinanan	LSB Dedinghausen,	<b>Kanuslalom</b>	alle Altersklassen	<b>Kanuslalom</b>	18:00 - 18:30
18:30 - 19:00	GA	<b>GA</b>		Paul + Leon	Einweisung/Training	Carsten Tollwerth	GA/Technik	18:30 - 19:00
19:00 - 19:30	Max	nach Vorgabe			Dieter Michels		Malte	19:00 - 19:30
19:30 - 20:00	Klapper	Eigenverantwortlich			nach Vorgabe		Sylke Brinkmann	19:30 - 20:00
20:00 - 20:30			<b>Skigymnastik</b>		Eigenverantwortlich		Nordkämper	20:00 - 20:30
20:30 - 21:00			Ostendorf Sporthalle				Lars Koebe	20:30 - 21:00
21:00 - 21:30				<b>Wildwasser/Wandersport/Kanuslalom</b>				21:00 - 21:30
21:30 - 22:00				Rollentraining, CabrioLi				21:30 - 22:00
				David Steinhoff				

<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>David Steinhoff</b> , <a href="mailto:d.steinhoff@wsc-lippstadt.de">d.steinhoff@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>Kraftraum / Pumpstation</b>	<b>Dieter Michels</b> <a href="mailto:d.michels@modernesbauen.de">d.michels@modernesbauen.de</a> ; Einweisung- und Trainingsmöglichkeit in der „Pumpstation“/ Kraftraum Mensagebäude Ostendorf Gymn.
<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, ggf. 2 TG nach Absprache
<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> , Lars Koebe <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>Brigitte Schlaaff</b> , <a href="mailto:brigitte-schlaaff@t-online.de">brigitte-schlaaff@t-online.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