

Trainingszeiten KSV Duisburg Wedau

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
8:00							Stand Up Paddling (SUP) Race (Ganzjährig) Beginn zwischen 8-9 Uhr nach Absprache Dauer ca. 1,5 - 2 Std. Ansprechpartner: Johannes Schäfer		
9:00									
11:00									
12:00						Slalom Kader Krafttraining Trainer: David Krajnik	Slalom Kader Trainer: David Krajnik	Slalom Schüler/Jugend Training in Neuss 12:00-14:00 Trainer: Benny Stein	
12:30						Slalom Kader Trainer: David Krajnik	Slalom Kader Stabilisationstraining		
14:00							Slalom Kader		
15:00		Slalom Kader Krafttraining Trainer: David Krajnik		Slalom Kader		Slalom Kader Trainer: David Krajnik			
16:00				Slalom Kader Stabilisationstraining Trainer: David Krajnik		Hallen- training Kids (Okt.-April) Halle Waldschule Sittards- berger Allee Trainer: Jasmin Schumann, Benny Stein	Slalom Jugend Trainer: Benny Stein	Slalom Kader Ausdauertraining	
16:30		Slalom Kader Trainer: David Krajnik	Slalom Schüler/ Jugend Training in Neuss	Slalom Kader Krafttraining Trainer: David Krajnik	Kids Anfänger Training Trainer: Benny Stein				
17:00	Slalom Schüler Trainer: Benny Stein								
17:30				Kajak für Anfänger & Fortgeschrittene 17:30 - 19:00 (April bis Oktober) Gemeinsames Paddeln ohne Trainer Ansprechpartner: Thorsten Höhling		Slalom Schüler Trainer: Benny Stein			
18:00	Slalom Jugend Trainer: Benny Stein	Breitensport Damen Trainer: Daniela Eckhardt Lina Michel	Breitensport 18:00 - 20:00 Kraft- und Ausdauertraining Trainer: Gabriel Penning	Ü50 Sport Trainerin: Heike Schmitz	Stand Up Paddling (SUP) (April bis Oktober) Trainer: Frank v. Knobelsdorf	Breitensport 18:00 - 20:00 Mobility- und funktionelles Krafttraining Trainer: Marc Eckhardt	Slalom Kader Trainer: David Krajnik	Slalom Jugend Trainer: Benny Stein	Hallentraining Jugend (Okt. - April) Halle Waldschule Sittardsberger Allee Trainer: Benny Stein, David Krajnik
18:30									
19:00	Slalom Jugend Krafttraining Trainer: Benny Stein								
19:30			Slalom Senioren 19:30 - 21:00 Trainer: Benjamin Stein David Krajnik						
20:00						Slalom Jugend Krafttraining Trainer: Benny Stein			
20:30									
21:00									
21:30									

Legende:		Halle KSV Wedau		Wambachsee KSV-Wedau		Neuss / Erft		Turnhalle der Waldschule an der Sittardsberger Allee
----------	--	-----------------	--	----------------------	--	--------------	--	--