

## KCSH Sommer 2024

| Wochentag  | von   | bis   | Ort               | Thema          | Teilnehmer    | Haupttrainer  | TC | Co-Trainer              | Bemerkung             |
|------------|-------|-------|-------------------|----------------|---------------|---------------|----|-------------------------|-----------------------|
| Montag     | 18:00 | 20:00 | Bootshaus - Rhein | Wassertraining | TGA1          | Noah          |    |                         |                       |
|            | 18:00 | 20:00 | Bootshaus - Rhein | Wassertraining | TGA2          | Sven          |    |                         |                       |
|            | 18:00 | 20:00 | Bootshaus - Rhein | Wassertraining | TGB           | André         | x  |                         |                       |
| Dienstag   | 18:00 | 20:00 | Bootshaus - Rhein | Wassertraining | TGA1          | André         |    |                         | Mannschaftsboote      |
|            | 18:00 | 20:00 | Bootshaus - Rhein | Wassertraining | TGA2          | Lisa          |    | Sven, Flurin            | Mannschaftsboote      |
|            | 18:00 | 20:00 | Bootshaus - Rhein | Wassertraining | TGB           | Sven          | x  | Lisa, Flurin            |                       |
| Mittwoch   | 18:00 | 20:00 | Bootshaus - Rhein | Wassertraining | RLZ           | André         |    | Maurus                  |                       |
|            | 18:00 | 20:00 | Bootshaus - Rhein | Wassertraining | TGA1          |               | x  | Maurus                  |                       |
|            | 18:00 | 20:00 | Bootshaus - Rhein | Wassertraining | TGA2          | Luca          |    |                         |                       |
| Donnerstag | 17:30 | 18:30 | Bootshaus - Rhein | Wassertraining | TGA1          | selbständig   |    |                         | ev. Wasser vor Kraft  |
|            | 19:00 | 20:00 | Kraftraum         | Krafttraining  |               |               |    |                         |                       |
|            | 17:30 | 20:00 | Bootshaus - Rhein | Einsteigerkurs | Einsteiger 24 | André         | x  | Christian, Andras, Lisa | Adriana, Alisha       |
| Freitag    |       |       | Bootshaus - Rhein | Wassertraining | TGA1          | André         | x  | selbständig             |                       |
|            |       |       | Bootshaus - Rhein | Wassertraining | TGA2          | Lisa          |    | André                   |                       |
| Samstag    | 10:00 | 12:00 | Bootshaus - Rhein | Wassertraining | TGA1          | André         |    |                         | teilweise selbständig |
|            | 16:00 | 18:00 | Bootshaus - Rhein | Wassertraining | RLZ           | selbstständig |    | nach Aufgebot           | Zusatztraining        |
| Sonntag    |       |       |                   |                |               |               |    |                         |                       |

Es ist obligatorisch sich bei Verhinderung, **beim Haupttrainer** abzumelden!

|                                                                           |           |               |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|
| Kommentare:<br>Während Schulferien spezielle Abmachungen mit den Trainern |           |               |
| Telefonnummern:                                                           |           |               |
| André Benker                                                              | Sportchef | 078 797 11 65 |
| Noah Küppers                                                              | Trainer   | 079 812 50 32 |
| Luca Christen                                                             | Trainer   | 078 862 05 91 |
| Maurus Pfalzgraf                                                          | Trainer   | 077 480 35 97 |
| Flurin Pfalzgraf                                                          | Trainer   | 079 461 70 95 |
| Sven Messmer                                                              | Trainer   | 077 405 94 57 |
| Lisa Messmer                                                              | Trainer   | 077 414 49 85 |

**Kanu-Club  
Schaffhausen**

TC  Tageschef

Der Tageschef entscheidet wann die Gruppe aus dem Training entlassen wird.  
Duschen / Umziehen erst nach Entlassung aus dem Training.