

KCSH Winter 2023

| Wochentag | Treffpunkt | Ort | Thema | Teilnehmer | Haupttrainer | Co-Trainer | Bemerkung |
|------------|------------|----------------|----------------|-------------|-----------------|------------------------|---|
| Montag | 18:00 | Bootshaus KCSH | Lauftraining | ALLE | Florian | Lynn Sven Pascal | |
| Dienstag | 18:00 | Bootshaus KCSH | Krafttraining | TGA 2 | Luca | | Trainingsdauer 45 Min |
| Mittwoch | 16:00 | Bootshaus KCSH | Wasser | TGA 1 | selbstständig | | Schwimmwestenpflicht u15 nie alleine |
| | 18:00 | | Krafttraining | TGA 1 | selbstständig | Noah / André | |
| Donnerstag | 18:30 | Halle Gräfler | Hallentraining | Alle | André / Florian | Maurus | ü18 ab 19:15 |
| | 20:00 | | | TGA 1 | | | |
| Freitag | 18:00 | Bootshaus KCSH | Krafttraining | TGA 1 | selbstständig | Noah / Florian / André | |
| Samstag | 10:00 | Bootshaus KCSH | Wasser | TGA 2 + TGB | Maurus | Noëmi / Luca | ungerade Kalenderwochen |
| | | | | TGA 2 + TGB | Noah | Florian / Flurin | gerade Kalenderwochen |
| | | | | TGA 1 | André | | |
| Sonntag | offen | Bootshaus KCSH | Wasser | TGA 1 | selbstständig | | wie Mittwoch |

Kommentare:

Während Schulferien spezielle Abmachungen mit den Trainern

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

Beginn der Trainings **10 Minuten** nach Treffpunkt. 18:00 Treff, 18:10 Trainingsstart (umgezogen & bereit)

Telefonnummern:

| | | |
|-------------------|-------------|---------------|
| André Benker | Sportchef | 078 797 11 65 |
| Florian Poles | J&S Trainer | 079 406 84 12 |
| Noah Küppers | Trainer | 079 812 50 32 |
| Noëmi Brüscheiler | J&S Trainer | 077 450 68 61 |
| Maurus Pfalzgraf | J&S Trainer | 077 480 35 97 |
| Luca Christen | J&S Trainer | 078 862 05 91 |