

## Was bieten wir 2019 im GKC an

### 1) Clubabend Besprechen, Klönen, Tischtennis, Spiele, Austauschen, und ...)

Donnerstag ab 18:00 GKC kleiner und großer Saal oder Grillplatz.

Schon mehrfach wurde versucht den Clubabend zu reaktivieren. Bisher ist dieses jedoch immer wieder mangels Teilnahme gescheitert. Mal war der eine, mal eine andere anwesend. Alleine auf einen Clubabend macht keinen Sinn. Ich denke das Interesse für einen Clubabend gibt, doch in welcher Form?

#### Vorschlag:

Wir treffen uns erst mal wieder jedem ersten Donnerstag im Monat. Wenn es dann läuft, können wir uns ja wieder öfters treffen, ein Event daraus machen zum Beispiel mit Grillen oder, oder?

### 2) Training in der Wintersaison

#### Krafttraining (Muskelaufbau & Kraftausdauer)

Dienstag ca. 17:00 Krafttraining im Kraftraum des GKC's (KV)

Donnerstag ca. 17:00 Krafttraining im Kraftraum des GKC's (KV)

Da zur kein Interesse an dem Krafttraining besteht, wird Termin aus dem Jahresprogramm genommen. Bei entsprechendem Interesse kann das Krafttraining wieder ins Programm aufgenommen werden und die genaue Startzeit abgestimmt werden.

#### Eskimotieren (von Bootsgewöhnung bis Eskimotieren) -

Freitag 17:45 ab Bootshaus GKC --- Einlass 19:00 im Frankenbad (Hallenbadsaison) (KV)

Termin vom Bäderamt Bonn vorgegeben

### 3) Training in der Sommersaison

#### Eskimotieren (von Bootsgewöhnung bis Eskimotieren)

Montag 18:30 ab Bootshaus GKC --- Einlass 19:00 im "Rüngsi" (Freibadsaison) (**NN**) & (KV)

Termin wird vom Bäderamt Bonn vorgegeben, ist jedoch noch nicht bestätigt

#### Technik- und Ausdauertraining (für alle)

Dienstag 17:30 (Technik und/oder Ausdauertraining) vor dem Bootshaus auf Rhein. (KV)

Donnerstag 17:30 (Technik und/oder Ausdauertraining) vor dem Bootshaus auf Rhein. (KV)

Beim Techniktraining (in Wildwasser-oder Slalombooten) geht es darum die Fahrtechnik zu verbessern. Dazu werden Tore aufgebaut in denen dann slalomähnlich trainiert wird.

Beim „Ausdauertraining“ werden wir ab GKC auf dem Rhein paddeln, erst stromauf dann stromab. Kehrwasserspielen mit inbegriffen.

Folgende Termine in der Sommersaison sind eingeschlafen, haben zurzeit keinen Ansprechpartner

Mittwoch 18:00 After Work Paddeling "dümpeln" ab Bootshaus GKC **(NN)** (eingeschlafen)

Donnerstag 17:00 After Work Paddeling "Seekajak" ab Bootshaus GKC **(NN)**

Wer kann sich hier oder möchte sich einbringen ...

**4)** Vorab zum vormerken. 2019 sind folgende Fahrten geplant:

In den Osterferien soll es an die Ardeche gehen (AW)

Über Christi Himmelfahrt ist eine „Gepäcktour“ auf dem Rhein von Bingen bis zum GKC geplant. (KV)

Über Pfingsten findet unsere Traditionsfahrt nach Reisdorf in Luxemburg statt. (AW)

Über Fronleichnam geht es ins Elsass nach Selestat „Training & Touren“. (KV)

Im Frühjahr ist, für die Jugend, wieder einen Besuch in der Kletterhalle Wesseling geplant.

Weiterhin geplant ist An- Abpaddeln und die Laternchenfahrt.

Abfrage:

Wer Interesse hat an den Angeboten teilzunehmen bzw. Angebote zu organisieren und zu betreuen?

Wenn ihr Interesse habt passt dann der Zeitpunkt?

Wer kann / ist bereit „Anfänger“ in seine Gruppe integrieren?

Ich bin gespannt auf eure Antworten.

Kontakt: klaus.vollmar@gkc-bonn.de

Klaus Vollmar