



GKC Training 2024



Training in der Winterzeit (vom Beginn der Winterzeit bis Ende der Osterferien)

Freitag	Training im Kraftraum	18:00 -20:00 Uhr
Sonntag	Training für Anfänger & Slalomtraining auf dem Wasser	11:00-13:00 Uhr



Training in der Sommerzeit (ab Ende der Osterferien bis Ende der Sommerzeit)

Dienstag	Training für Anfänger / Anfänger Slalomtraining auf dem Wasser	17:30-20:00 Uhr
Freitag	Slalomtraining für Fortgeschrittene	17:30-20:00 Uhr
Sonntag	Training im Kraftraum	11:00-13:00 Uhr

Trainerinnen und Trainer

Jana Carstensen

jana.carstensen@gkc-bonn.de

Ralf Kraemer

ralf.kraemer@gkc-bonn.de

Tobias Truckenbrodt

tobias.truckenbrodt@gkc-bonn.de

**Sprechen
Sie uns an!**

