



Training im GKC Kanu Club 1932 e. V.



Training in der Winterzeit (Oktober 2024 bis April 2025)

Dienstag	Training im Kraftraum	19:00 -21:00 Uhr
Donnerstag	Training im Kraftraum	19:00 -21:00 Uhr
Samstag	Ausdauertraining auf dem Rhein	11:00 -13:00 Uhr
Sonntag	Techniktraining & Slalomtraining für Anfänger und Fortgeschrittene	11:00 -13:00 Uhr



Training in der Sommerzeit (April 2025 bis Oktober 2025)

Dienstag	Training für Anfänger / Anfänger Slalomtraining auf dem Wasser	17:30 - 20:00 Uhr
Freitag	Wassertraining für Fortgeschrittene Slalomtraining	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!**