



Training im GKC Kanu Club 1932 e. V.

Training in der Winterzeit (Oktober 2025 - April 2026)

Sonntag	Techniktraining & Slalomtraining für Anfänger und Fortgeschrittene	11:00 - 13:00 Uhr
Dienstag	Training im Kraftraum	18:00 - 20:00 Uhr
Mittwoch	Schwimmbadtraining	20:30 - 22:00 Uhr
Donnerstag	Training im Kraftraum	18:00 - 20:00 Uhr

Training in der Sommerzeit (April 2026 - Oktober 2026)

Sonntag	Training im Kraftraum	11:00 - 13:00 Uhr
Montag	Schwimmbadtraining	18:15 - 20:00 Uhr
Dienstag	Training für Anfänger Anfänger Slalomtraining auf dem Wasser	17:30 - 20:00 Uhr
Freitag	Wassertraining für Fortgeschrittene Slalomtraining	17:30 - 20:00 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!