

# WKV - Sport - Wochenprogramm Winter 2011/2012

Wiesbadener Kanu-Verein 1922 e.V. Uferstraße 2 65203 Wiesbaden-Biebrich

www.wkv-wiesbaden.de

	Veranstaltung	Gruppe	Ort / Treffpunkt	Uhrzeit	Ansprechpartner	Vertreter	Bemerkung
Montag	Krafttraining	Slalom (Schüler)	WKV Bootshaus	von ? Uhr bis 19.30 Uhr	<b>Rober Kunz</b> Kontakt: 0176 22764794 robertkunz@gmx.net	<b>Isabelle Arnold</b> Kontakt: 0173 6715770 isabelle_arnold@gmx.de	Sportkleidung, Laufschuhe, Hallenschuhe
	Anfänger, Kentertraining, Schwimmen	Für Alle	Kleinfeldchen (Eingang Springerbecken) Hollerbornstraße Wiesbaden	von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr	<b>Jens Schuld</b> (Jugendwart) Kontakt siehe weiter unten <b>Gabi Herrmann</b> (Erwachsene) Kontakt siehe weiter unten		Boote, Spritzdecken u. Paddel werden gestellt Badesachen
Dienstag	Konditionstraining / Krafraum	Slalom Fortgeschrittene	WKV Bootshaus Uferstraße 2 65203 Wiesbaden	von 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr	<b>Richard Kunz</b> Kontakt: 0611 61008 oder 0176 76783293 ellebasi@gmx.eu		Slalomboote, Spritzdecken, Schwimmwesten u. Paddel werden auf Anfrage gestellt
Mittwoch	Konditionstraining	Kinder /Jugend	WKV Bootshaus Uferstraße 2 65203 Wiesbaden	von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr	<b>Sabrina Rusche</b> (stellv. Jugendwartin) Kontakt: 0177- 4202221 sabrina@rusche87.de	<b>Jens Schuld</b> Mobil: 0173 3173051 jens-schuld@web.de	Sportkleidung, Laufschuhe, Hallenschuhe  (Einteilung der Trainingsgruppen durch Trainer)
	Fitnessstraining	Für Alle	WKV Bootshaus Uferstraße 2 65203 Wiesbaden	von 19.00 Uhr bis 20.15 Uhr	<b>Gabi Herrmann</b> Kontakt: 0611 601194 herrmann.gerd@arcor.de		Sportkleidung, Hallenschuhe, Liegematte / Isomatte
	Slalomtraining	Slalom Schüler	WKV Bootshaus Uferstraße 2 65203 Wiesbaden	von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr	<b>Katrin Bader</b> Kontakt: 0177 3009532 katrinb85@yahoo.de	<b>Isabelle Arnold</b> Kontakt: 0173 6715770 isabelle_arnold@gmx.de	Paddelausrüstung
Donnerstag	Nordic Walking	Für alle	WKV Bootshaus Uferstraße 2 65203 Wiesbaden	von 16.30 Uhr bis 18.30 Uhr	<b>Helga Tomaschky-Fritz</b> Kontakt: 0611 8110343 helga.fritz@global-mail.de		NW-Stöcke werden nicht gestellt Laufschuhe werden empfohlen Vereinsbus
	Slalomtraining	Slalom Fortgeschrittene	WKV Bootshaus Uferstraße 2 65203 Wiesbaden	von 18 Uhr bis 20 Uhr	<b>Richard Kunz</b> Kontakt: 0611 61008 oder 0176 76783293 ellebasi@gmx.eu		
Freitag	Hallentraining (Volleyball, Badminton, ...)	Erwachsene / Jugend	Freiherr-von-Stein- Schule Turnhalle - Stettiner Straße	20.00 Uhr	<b>Joachim Schlüter</b> Kontakt: 0611 843380 oder 0172 6514426 J.Schlüter67@googlemail.com		Hallenschuhe, Turnkleidung
	Hallentraining	Slalom / Jugend	Turnhalle Waldorfschule	17 Uhr	<b>Birgit Pauler</b> Kontakt: 01622794916 birgit.pauler@arcor.de	<b>Robert Kunz</b>	Hallenschuhe, Turnkleidung
	Sportliches Langstrecken Training	Fortgeschrittene (Jugendliche und Erwachsene)	WKV Bootshaus Uferstraße 2 65203 Wiesbaden	ab 16 Uhr nach Absprache und Wetter-abhängig	<b>Sylvia Kelley</b> Kontakt: 06146 8493206 oder 0176 60857987 sylvia.kelley@onlinehome.de	<b>Gabi u. Gerd Herrmann</b> Kontakt: 0611 601194 herrmann.gerd@arcor.de	Boote, Spritzdecken, Schwimmwesten u. Paddel werden auf Anfrage gestellt, Sportkleidung ist mitzubringen
Samstag/ Sonntag	Ausdauertraining	Slalom Schüler	WKV Bootshaus Uferstraße 2 65203 Wiesbaden		<b>Katrin Bader</b> Kontakt: 0177 3009532 katrinb85@yahoo.de		Boote, Spritzdecken, Schwimmwesten u. Paddel werden auf Anfrage gestellt, Sportkleidung ist mitzubringen
	Paddeln, Radfahren, Wandern	Für alle	WKV Bootshaus Uferstraße 2 65203 Wiesbaden		<b>Siehe Fahrtenaushänge am Schwarzen Brett (Bootshaus) oder www.wkv- wiesbaden.de und WKV-Newsletter</b>	<b>Kurzfristige Unternehmungen nach Absprache mittwochs beim Vereinsabend</b>	