

**TRAININGSPLAN SOMMER 2019**

Wochentag	Treffpunkt	Ort	Thema	Teilnehmer	Haupttrainer
Montag	08:00	Bootshaus KCS	Boot	A/B	Stephan
	18:00	Bootshaus KCS	Boot	C	Gian-Luca
	18:00	Bootshaus KCS	Boot	D	Noemi
Dienstag	18:00	Bootshaus KCS	Boot	A	
	18:00	Bootshaus KCS	Boot	B	Florian
Mittwoch	18:00	Bootshaus KCS	Boot	A	
	18:00	Bootshaus KCS	Boot	B	
	18:00	Bootshaus KCS	Boot	C	Jason
	18:00	Bootshaus KCS	Boot	D	André
	18:00	Bootshaus KCS	Boot	RLZ	Tom
Donnerstag	18:00	Bootshaus KCS	Boot	A	
	18:00	Bootshaus KCS	Boot	B	Stephan
	18:00	Bootshaus KCS	Boot	Einsteiger	André
Freitag	18:00	Bootshaus KCS	Boot	A	
	18:00	Bootshaus KCS	Boot	B	
	18:00	Bootshaus KCS	Boot/Kraft	RLZ	Tom
Samstag	09:00	Bootshaus KCS	Boot	alle	André
	09:00	Bootshaus KCS	Boot	RLZ	Tom
Sonntag		offen	Diverses	Athleten	kein Trainer

**Kommentare**

- Während den Schulferien gelten spezielle Abmachungen mit den Trainern
- Bei Verhinderung beim Haupttrainer abmelden!  
Es darf nie vorkommen, dass der Trainer alleine dasteht!
- Für Wettkämpfer gilt, Ruhetag selbst bestimmen (Aufgaben, Schule etc.)
- Beginn der Trainings 10 Minuten nach Treffpunkt (z.B. 18:00 Treff, 18:10 Training Start (umgezogen und bereit))

**Telefonnummern**

Sephan Mathys	Sportchef	079 411 61 85	
André Benker	Trainer	078 797 11 65	J&S Leiter
Florian Mathys	Trainer	079 406 84 12	J&S Leiter
Christian Berger	Trainer	079 387 52 13	J&S Leiter
Gian-Luca Liberato	Trainer	079 430 89 04	J&S Leiter
Jason Pagnin	Trainer	079 872 35 95	J&S Leiter
Thomas Gasser	Trainer	079 287 81 26	J&S Leiter
Noemi Brüscheiler	Trainerin	077 450 68 61	J&S Leiterin

