

Wintertrainingsplan 2019/20

Jugendabteilung - Lübecker Yacht-Club e.V. – gültig ab 28.10.2019

<u>Wochentag</u>	<u>Zeiten, Trainingseinheit, Trainer</u>	<u>Termine</u>	<u>Ort</u>
<u>Montag</u>	/	/	/
<u>Dienstag</u>	16:00 – 18:15 Uhr: Opti – Regatta/Reg. Einsteiger/Open Skiff <i>Schimi, Marius</i> Regattatheorie/Bootspflege Ab ca.17:00 Uhr	wöchentlich	Wakenitz
	Sport <i>Schimi, Marius</i>	wöchentlich	Ernestinenschule
<u>Mittwoch</u>	16:45 – 19:30 Uhr: 29er, Laser <i>Arne/Ingmar</i> Regattatheorie/Bootspflege Ab ca. 18:00 Uhr	wöchentlich	Wakenitz
	Sport/Athletiktraining <i>Arne/Ingmar</i>	wöchentlich	Ernestinenschule
	15.30 – 16.30 Uhr: Segeleinsteiger <i>Marius/Magnus/Jöran</i> Jüngstensegelschein/fortgeschr. Theorie	14 tägig 30.10./13.11./27.11./ 11.12./08.01./22.01./ 05.02./19.02./04.03./ 18.03.	Wakenitz
<u>Donnerstag</u>	<i>Extra Sport ,AGs, Blockunterricht, etc.</i>	nach Absprache/ Aufforderung/Anfrage durch Segler*innen	Wird dann benannt
<u>Freitag</u>	13:00 -14:00 Uhr: Schul AG Prenski Schule <i>Marius/Schimi</i>	14tägig/siehe Termine 01.11./15.11./29.11./ 13.12./10.01./24.01./ 07.02./21.02./06.03./ 20.03.	Wakenitz
	15.30 – 16.30 Uhr: Segeleinsteiger Jüngstensegelschein <i>Marius,Jöran, Kim?</i>		
	18:00 – 19:30 Uhr: !! Nur Förderkreis !! <i>Mental Dirk</i> Lübeck 1876, Travemünder-Allee 69E >> weitere Termine auf Zuruf „Signal“ <<	14tägig/siehe Termine 22.11/06.12./ 17.01./31.01./14.02./ 28.02./13.03./27.03.	Sporthalle 1876
<u>Samstag</u>	11:00 - 12:30 Uhr: Krafttraining Ruder-Club <i>May-Britt, Marius?</i> Altern.: Segeln nach Absprache, etc.	Wöchentlich ab 2.11.2019	Bootshaus LRK Alternative Angebote nach Ansage „Signal“