

# Kanupolo Trainingszeiten

Winter

Spielklasse	Mixed Masters	U14	U16	U21/LK4	Damen	Herren LK2	1. Bundesliga
Betreuer	Michael Friedrichs	Husemann Munsch	Frank Struck M. Preuß		Hilke Vogt	Lars Herzog	Malte Heep
Mo							
Di	19:00 – 20:30 Fitnessraum					18:00 - 20:30 Hantelraum -> Wasser	18:00 - 20:30 Hantelraum -> Wasser
Mi		18:00 - 20:00 Fitnessraum	18:00 - 20:00 Hantelraum				
Do						18:00 - 20:30 Hantelraum -> Wasser	18:00 - 20:30 Hantelraum -> Wasser
Fr		18:00 - 20:00 Halle	18:00 - 20:00 Halle				18:00 - 20:00 Hantelraum
Sa		12:00 o. 14:00 Wasser 2 Std.	12:00 o. 14:00 Wasser 2 Std.				
So	11:00 – 13:30 Hantelraum -> Wasser					11:00 Wasser -> Hantelraum	11:00 Wasser -> Hantelraum
						Stand: 17.01.2023	

Sommer

Spielklasse	Mixed Masters	U14	U16	U21/LK4	Damen	Herren LK3	1. Bundesliga
Betreuer	Michael Friedrichs	Husemann Munsch	Frank Struck M. Preuß		Hilke Vogt	Lars Herzog	Malte Heep
Mo		18:00 - 20:00 Wasser	18:00 - 20:00 Wasser				
Di	18:00 Wasser					18:00 -20:30 Wasser	18:00 - 20:30 Wasser
Mi		18:00 - 20:00 Wasser	18:00 - 20:00 Wasser				
Do						18:00 - 20:30 Wasser	18:00 - 20:30 Wasser
Fr							
Sa	11 Uhr Wasser	14:00 - 16:00 Wasser	14:00 - 16:00 Wasser				
So						11:00 - 13:30 Wasser	11:00 – 13:30 Wasser
						Stand: 20.06.2024	

## Kontakt

Malte Heep

Polowart

E-Mail: [kanupolo@kgwanderfalke.de](mailto:kanupolo@kgwanderfalke.de)