

# Regionaltraining Bevertalsperre (RSCB)

## **Wintersaison (nach den Herbstferien bis zu den Osterferien)**

### Konditions- und Koordinationstraining:

- Mittwochs: 17:00 – 18:00 Uhr (für Laser & Optimisten)

### Wassertrainings:

- einmal im Monat, Fr – So (Segeln, Schwimmen, Hallensport)

### Theorie:

- Mittwochs: 18:00 – 19:00 Uhr (für Laser & Optimist)

## **Sommersaison (nach den Osterferien bis zu den Herbstferien)**

### Konditions- und Koordinationstraining:

- Montags: 17:00 – 18:30 Uhr (für Laser & Optimisten)
- Freitags: Ausdauertraining nach der Wassereinheit

### Wassertrainings:

- Freitags: 16:00 – 20:30 Uhr (Laser)
- Freitags: 16:00 – 19:30 Uhr (Opti A/B)
- Freitags: 16:00 – 19:00 Uhr (Opti Anfänger) - zweiwöchentlich
  
- max. einmal im Monat, Fr – So (Segeln, Schwimmen, Hallensport)  
→ abhängig von der Regattazahl in den Monaten

### Trainingsmaßnahmen:

- Christi Himmelfahrt: Regattatraining in Kiel-Schilksee
- Sommerferien: Regattatraining auf dem Ijsselmeer

### Vereinsfahrt

- Fronleichnam: Vereinsfahrt auf dem Veersemeer