



CRV-Sommer

Creuznacher Ruderverein 1876 e.V.

**Gültig ab
09.04.2018**

	WANN?	FÜR WEN?	ANGEBOT?	WO?	WER?
Mo	19:00-21:00	Mitglieder „50+“	Fitness- und Konditionstraining	Bootshaus KH*	Xaver Rohmer
Di	18:00-20:00	Erwachsene	Rudern	Bootshaus Stausee*	Reiner Freund
	19:00-20:45	Trainingsmannschaft & Jugendliche	Krafttraining	Bootshaus KH	Axel Horbach
Mi	17.15-19.15	Trainingsmannschaft	Rudern	Bootshaus Stausee**	Axel Horbach
	18.30-20.30	Erwachsene	Rudern	Bootshaus KH	Sara Marie May, Saskia Kreuzer
Do	17:15-19:15	Trainingsmannschaft & Kinder/Jugendliche	Rudern	Bootshaus Stausee	Axel Horbach, Fynn Brendes
	18:30-20.30		Kompaktkurse nach Terminabsprache	Bootshaus KH	Xaver Rohmer & weitere Ausbilder
Fr	15:00-17:00	Kinder und Jugendliche	Rudern	Bootshaus KH	Sara Marie May
	19:00-20:45	Erwachsene	Konditions- und Krafttraining	Bootshaus KH	Ruth Born-Baumgärtner
Sa	10:30-12:30	Trainingsmannschaft & Kinder / Jugendliche	Rudern	Bootshaus Stausee**	Axel Horbach, Fynn Brendes
So	10:30-12:30	Trainingsmannschaft	Rudern	Bootshaus Stausee**	Axel Horbach
		Erwachsene			Annette Iturri, Ruth Born-Baumgärtner

* Räumlichkeiten und Material stehen während dieser Zeiten ausschließlich der jeweiligen Gruppe zur Verfügung. Fragen bitte an jeweiligen Betreuer.

** Abfahrt Bootshaus KH 20 Minuten vor dem Training; Rückkehr 45 Minuten nach dem Training.

Bootshaus Bad Kreuznach	0671/41418	Annette Iturri	jugend@crv1876.de	Sara Marie May	reva1@gmx.net
Bootshaus Stausee Niederhausen	06758/803476	Reiner Freund	0671/32911	Xaver Rohmer	0671/62284
Ruth Born-Baumgärtner Fynn Brendes	sport@crv1876.de 0170/1279988	Axel Horbach	trainer@crv1876.de	Saskia Kreuzer	0176/31134148