



# CRV-Sommerplan

Creuznacher Ruderverein 1876 e.V.

Gültig ab  
10.04.2017

	WANN?	FÜR WEN?	ANGEBOT?	WO?	WER?
<b>Mo</b>	19:00 –21:00	Mitglieder „50+“	Fitness- und Konditionstraining*	Bootshaus KH	Xaver Rohmer
<b>Di</b>	18:00–20:00	Erwachsene	Rudern	Bootshaus NH	Reiner Freund
	18:00–20:00	alle Mitglieder	Bootspflege***	Bootshaus KH	Daniel Hassinger, Hans-Peter Koerwer
	19:00–20:15	Trainingsgruppe	Krafttraining*	Bootshaus KH	Axel Horbach
<b>Mi</b>	16:30–18:30	Trainingsgruppe	Rudern****	Bootshaus NH	Axel Horbach
	ab 20 Uhr	alle Mitglieder	Spieleabend	Bootshaus KH	Hans-Peter und Inge Koerwer
<b>Do</b>	18:30–20:30	ausgebildete Ruderer, ab 15 Jahre	Rudern**	Bootshaus KH	
	16:30–18:30	Trainingsgruppe	Rudern****	Bootshaus NH	Axel Horbach
<b>Fr</b>	15:00–17:00	alle Jugendlichen	Rudern für Einsteiger	Bootshaus KH	Sara Marie May
	19:00–20:30	Trainingsgruppe	Krafttraining	Bootshaus KH	Ruth Born-Baumgärtner
<b>Sa</b>	10:30–13:00	Trainingsgruppe	Mountainbike	Parkplatz Brauwerk	Axel Horbach
<b>So</b>	10:30–12:30	Trainingsgruppe	Rudern****	Bootshaus NH	Axel Horbach
	10:00–12:00	alle ausgebildeten Ruderer	Rudern	Bootshaus NH	Christoph Senske

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

\*\* bei Rückfragen breitenport@crv1876.de kontaktieren.

\*\*\* Termin findet nach Absprache statt.

\*\*\*\* Transport ab Bootshaus KH, jeweils 20 Minuten vor dem Training, Rückankunft KH ca. 20 Minuten nach dem Training.

Bootshaus KH	0671/41418	Ruth Born-Baumgärtner	sport@crv1876.de	Axel Horbach	trainer@crv1876.de
Bootshaus NH	06758/803476	Melanie Hassinger	breitenport@crv1876.de	Sara Marie May	reval@gmx.net
		Christoph Senske	hauswart@crv1876.de	Xaver Rohmer	0671/62284
		Daniel Hassinger	bootswart@crv1876.de	Reiner Freund	0671/32911