

CRV-Sommerplan

Creuznacher Ruderverein 1876 e.V.

Gültig ab
20.06.2017

		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 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
Mi	17:30-19:30	Trainingsgruppe	Rudern****	Bootshaus NH	Axel Horbach
	ab 20 Uhr	alle Mitglieder	Spieleabend	Bootshaus KH	Hans-Peter und Inge Koerwer
Do	18:30-20:30	ausgebildete Ruderer, ab 15 Jahre	Rudern**	Bootshaus KH	
	17:30-19:30	Trainingsgruppe	Rudern****	Bootshaus NH	Axel Horbach
Fr	15:00–17:00	alle Jugendlichen	Rudern für Einsteiger	Bootshaus KH	Sara Marie May
	19:00-20.15	Trainingsgruppe	Krafttraining*	Bootshaus KH	Axel Horbach
Sa	vormittags	Trainingsgruppe	Mountainbike/Ergo/Kletterhalle/Laufen	Nach Absprache	Axel Horbach
So	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 breitensport@crv1876.de kontaktieren.

*** Termin findet nach Absprache statt.

**** Transport ab Bootshaus KH, jeweils 20 Minuten vor dem Training.

Bootshaus KH

0671/41418

Ruth Born-Baumgärtner

sport@crv1876.de

Axel Horbach

trainer@crv1876.de

Bootshaus NH

06758/803476

Melanie Hassinger

breitensport@crv1876.de

Sara Marie May

reva1@gmx.de

Christoph Senske

hauswart@crv1876.de

Xaver Rohmer

0671/62284

Daniel Hassinger

bootswart@crv1876.de

Reiner Freund

0671/32911