



CRV-Sommer

Creuznacher Ruderverein 1876 e.V.

**Gültig ab
01.04.2019**

	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	17.30-19.00	Trainingsmannschaft	Rudern	Bootshaus Stausee**	Axel Horbach
Do	17:30-19:00	Trainingsmannschaft & Kinder/Jugendliche	Rudern	Bootshaus Stausee	Axel Horbach
	18:30-20.30	Erwachsene	Kompaktkurse nach Absprache & allgem. Rudern	Bootshaus KH	Xaver Rohmer
Fr	15:00-17:00	Kinder und Jugendliche	Rudern	Bootshaus KH	Sara Marie May
	19:00-20:45	Trainingsmannschaft & Erwachsene	Konditions- und Krafttraining	Bootshaus KH	Axel Horbach, Ruth Born-Baumgärtner
Sa	10:30-12:30	Trainingsmannschaft & Kinder / Jugendliche	Rudern	Bootshaus Stausee**	Axel Horbach, Annette Iturri
So		Trainingsmannschaft			Axel Horbach
	10:30-12:30	Erwachsene	Rudern	Bootshaus Stausee**	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	sport@crv1876.de	Axel Horbach	trainer@crv1876.de	Fynn Brendes	0170/1279988