



CRV-WINTER

Creuznacher Ruderverein 1876 e.V.

**Gültig ab
26.10.2009**

RUDER- UND TRAININGSTERMINE

WINTER 2009/ 2010

WANN?	ANGEBOT?	FÜR WEN?	WO?	WER?****	
Mo	14:00-16:00	Ergometer -/Konditionstraining	Trainingsmannschaft	Bootshaus KH/Kasten	Kathryn Jäger
	18:00-20:00	Fitness- und Konditionstraining	Alle Mitglieder	Hofgartenschule	Hans-Jörg Peter
	19:00-21:00	Fitness- und Konditionstraining	Mitglieder „50+“	Bootshaus KH/Kasten*	Xaver Rohmer
Di	15:30-17:00	Konditions- und Krafttraining	Trainingsmannschaft	Bootshaus KH/Kasten	Kathryn Jäger
	18:00-20:00	Konditions- und Krafttraining	ausgebildete Mitglieder „30+“	Bootshaus KH/Kasten*	Reiner Freund
Mi	16:00-18:00	Ergometer -/Konditionstraining	Trainingsmannschaft	Bootshaus KH/Kasten	Kathryn Jäger
	17:00-19:00	Konditionstraining und Spiele	Alle Jugendlichen	Kleistschule	Carlos Glatz, Lars Huesgen
	18:00-20:00	Bootspflege	Alle Mitglieder	Bootshaus KH/Werkstatt	Daniel Hassinger, Hans-Peter Koerwer
Do	13:00-15:00	Konditions- und Krafttraining	Trainingsmannschaft	Bootshaus KH/Kasten	Kathryn Jäger
	18:30-20:30	Konditions- und Krafttraining	Alle, ab 15 Jahre	Bootshaus KH/Kasten	Jochen Kallinowsky, Thilo Coblenzer
Fr	14:00-16:00	Rudern Leistungstraining	Trainingsmannschaft	Bootshaus NH	Kathryn Jäger
Sa	10:00-13:00	Rudern Leistungstraining***	Trainingsmannschaft	Bootshaus NH*	Kathryn Jäger
	11:00-13:00	Rudern Kinder/Jugend	Kinder und Jugendliche	Bootshaus KH**	Daniel Hassinger, Melanie Grimm
So	10:00-12:00	Rudern	Trainingsmannschaft	Bootshaus NH	Kathryn Jäger
	11:00-13:00	Rudertreff	Alle ausgebildeten Ruderer	Bootshaus NH	Thilo Coblenzer

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

** Anfängerausbildung nach Absprache.

*** bei schlechtem Wetter Ergometer -/Konditionstraining Kasten KH

**** T. Coblenzer	0671 97077587	R. Freund	0671 32911	Carlos Glatz	0151 19642481	M.Grimm	0160 99791977
Daniel Hassinger	0176 23229633	L. Huesgen	0157 77250208	K. Jäger	016090118588	J.Kallinowsky	0171 7840400
H-P. Koerwer	0671 28198	S. May	06724 8988	H.-J. Peter	0671 76191	X. Rohmer	0671 62284