



CRV-WINTER

Creuznacher Ruderverein 1876 e.V.

**Gültig ab
23.10.2017**

	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	Konditions- und Krafttraining	Bootshaus KH*	Reiner Freund
	19:45-21:00	Trainingsmannschaft	Krafttraining	Bootshaus KH	Axel Horbach
Mi	15.30-17.30	Trainingsmannschaft	Rudern	Bootshaus NH**	Axel Horbach
Do	17:15-18:30	Trainingsmannschaft	Krafttraining	Bootshaus KH	Axel Horbach
	18:30-20:30	Alle, ab 15 Jahre	Konditions- und Krafttraining	Bootshaus KH	Thilo Coblenzer
Fr	15:00-17:00	Kinder und Jugendliche	Rudern, ggf. Konditionstraining	Bootshaus KH	Sara Marie May
	19:00-20:45	Trainingsmannschaft; Masters	Konditions- und Krafttraining	Bootshaus KH	Ruth Born-Baumgärtner
Sa	10:30-12:30	Trainingsmannschaft	Rudern - Schwerpunkt Kinder & Jugendliche	Bootshaus NH**	Axel Horbach, Annette Iturri
So	10:00-12:00	Alle ausgebildeten Ruderer	Rudertreff	Bootshaus NH	Christoph Senske
	10:30-12:30	Trainingsmannschaft	Rudern	Bootshaus NH**	Axel Horbach

* 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.com
Bootshaus Niederhausen	06758/803476	Reiner Freund	0671/32911	Xaver Rohmer	0671/62284
Ruth Born-Baumgärtner	sport@crv1876.de	Axel Horbach	trainer@crv1876.de	Christoph Senske	hauswart@crv1876.de