CRV-WINTER 2025/2026 gültig ab 27.10.2025

WANN?		FÜR WEN?	ANGEBOT?	WO?	WER?
Mo	09:30–11:15	MSS Ruderkurs LiHi	Rudern / Ergo	Bootshaus KH	Matthias Gerhardt, Xaver Rohmer
	17:45-19:00	Trainingsgruppe	Krafttraining	Bootshaus KH	Gabi & Stefan Kollig-Riedenklau
	19:00-21:00	Mitglieder „65+“	Fitness- & Konditionstraining	Bootshaus KH	Xaver Rohmer
	19:00-21:00	Erwachsene / Masters	Konditionstraining (CRV & RKV)	Lina-Hilger-Halle	ÜL des RKV
Di	16:00-18:00	Nachwuchsgruppe	Ergo- & Konditionstraining	Bootshaus KH	Annette Iturri
	17:30-19:00	Erwachsene & Masters	Ergo, Konditions - & Krafttraining	Bootshaus KH	Reiner Freund, Christoph Senske
	18:45-20:00	Trainingsgruppe	Krafttraining	Bootshaus KH	Ben Gött, Axel Horbach
Mi	07:45-09:20	Ruderkurs Stama	Ergo	Bootshaus KH	André Gruber
	17:00-19:00	**Alle**	Ballsport (zB Basketball)	Turnhalle Kleistschule	Axel Horbach
	19:00-20:30	Erwachsene / Masters	Circuittraining , Funktionsgymnastik	Bootshaus KH	Ruth Born-Baumgärtner
Do	13:00-15:00	Ruder AG	Ergo	Bootshaus KH	André Gruber
	16:00-18.00	Nachwuchsgruppe	Ergo- & Konditionstraining	Bootshaus KH	Annette Iturri
	17:45-19:00	Trainingsgruppe	Ergo	Bootshaus KH	Ben Gött, Axel Horbach
Fr	18:30-19:45	Trainingsgruppe	Krafttraining	Bootshaus KH	Eva Gött, Sabine Ballof
	18:30-19:45	Erwachsene / Masters	Ergo	Bootshaus KH	Ulrike Schneider, Ruth Born-Baumgärtner
Sa	10:00–12:00	Nachwuchsgruppe	Rudern	Bootshaus NH / See	Annette Iturri
	10:30-12:30	Traininsggruppe & TechnikEinheit für interessierte Masters	Rudern	Bootshaus NH / See	Axel Horbach, Stefan Kollig
So	10:30-12:00	Trainingsgruppe	Rudern	Bootshaus NH / See	Axel Horbach
	10:30-12:30	Erwachsene & Masters	Rudern	Bootshaus NH / See	Ruth Born-Baumgärtner

Bei Fragen,& Anregungen :

Bootshaus KH 0671/41418

Bootshaus NH / See 06758/803476

Ruth Born-Baumgärtner (sport@crv1876.de) 0671/ 97077588

Annette Iturri (leistungssport@crv1876.de) 015755242525 (SMS, WhatsApp, Signal, Anrufe bitte nur abends)