



# CRV-Sommerplan

Creuznacher Ruderverein 1876 e.V.

**Gültig ab  
12.04.2010**

## RUDER- UND TRAININGSTERMINE

Sommer 2010

Montag	Sportangebot?	Für wen?	Wo?	Betreuer?
14:00 - 17:30	Konditionstraining	Trainingsmannschaft	Bootshaus KH	Kathryn Jäger (0160-90118588)
19:00-21:00	Fitness- und Konditionstraining	Mitglieder 50+	Bootshaus KH/Kasten*	Xaver Rohmer (0671-62284)
<b>Dienstag</b>				
18:00-20:30	Rudern	ausgebildete Erwachsene	Bootshaus NH	Reiner Freund (0671-32911)
<b>Mittwoch</b>				
17:00-19:00	Betreutes Rudern für Jugend	Kinder und Jugendliche	Bootshaus KH	Lars Huesgen (0157-77250208)
18:00-20:00	offene Werkstatt	Alle Mitglieder	Bootshaus KH	Daniel Hassinger (0176-23229633), Peter Koerwer(0671-28198)
<b>Donnerstag</b>				
18:30-20:00	Betreutes Rudern	Alle, ab 15 Jahre	Bootshaus KH/Kasten	Thilo Coblenzer (0671-970 77-587), lochen Kallinowsky (0171-7840400)
<b>Freitag Anfängerausbildung: I. Freitag im Monat</b>				
16:30-19:00	Betreutes Rudern für Jugend jew. I. Freitag im Monat: Ersttermin Anfängerausbildung für Neu-Einsteiger	jugendliche Anfänger 9-16	Bootshaus KH	Benjamin Gozdowski (0671-970 60 20) Angela Schweitzer (0176-96866409)
<b>Samstag</b>				
10:00-13:00	Leistungstraining	Trainingsmannschaft	Bootshaus NH	Kathryn Jäger (0160-90118588)
11:00-13:00	Rudern Kinder	Jugendliche bis 15	Bootshaus KH	Daniel Hassinger (0176-23229633), Carlos Glatz (0671-34718)
<b>Sonntag</b>				
11:00-13:00	Ruder-Treff	Alle ausgebildeten Ruderer	Bootshaus NH	Thilo Coblenzer (0671-970 77-587)

**Das Training der Mannschaft (Leistungsrudern) findet nach Absprache mit den Trainern statt.**

**Die Anfängerausbildung für Neu-Einsteiger findet jeden ersten Freitag im Monat statt.**

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