



CRV-WINTER

Creuznacher Ruderverein 1876 e.V.

**Gültig ab
15.10.2011**

RUDER- UND TRAININGSTERMINE

WINTER 2011/ 2012

	WANN?	FÜR WEN?	ANGEBOT?	WO?	WER?***
Mo	14:00-17:00	Trainingsmannschaft	Konditions- und Krafttraining	Bootshaus KH	Kathryn Jäger
	19:00-21:00	Mitglieder „50+“	Fitness- und Konditionstraining	Bootshaus KH*	Xaver Rohmer
Di	14:00-17:00	Trainingsmannschaft	Konditions- und Krafttraining	Bootshaus KH	Kathryn Jäger
	18:00-20:00	Erwachsene		Bootshaus KH*	Reiner Freund
	18:00-20:00	Alle Mitglieder – Hilfe dringend erwünscht!	Bootspflege	Bootshaus KH/Werkstatt	Daniel Hassinger & Bootspaten
Mi	14:00-17:00	Trainingsmannschaft	Konditions- und Krafttraining	Bootshaus KH	Kathryn Jäger
	17:00-19:00	Alle Jugendlichen und die Trainingsmannschaft	Konditionstraining und Spiele	Kleistschule	Kathryn Jäger
Do	14:00-17:00	Trainingsmannschaft	Konditions- und Krafttraining	Bootshaus KH	Kathryn Jäger
	18:30-20:30	Alle, ab 15 Jahre		Bootshaus KH	Jochen Kallinowsky, Thilo Coblenzer
Fr	14:00-16:00	Trainingsmannschaft	Rudern Leistungstraining	Bootshaus NH	Kathryn Jäger
	17:30-19:00	Kinder und Jugendliche	Konditionstraining und Spiele	Bootshaus KH	S. May, B. Gozdowski, A. Schweitzer
Sa	10:00-13:00	Kinder- und Trainingsmannschaft	Rudern**	Bootshaus NH	Kathryn Jäger
So	10:00-13:00	Trainingsmannschaft	Rudern**	Bootshaus NH	Kathryn Jäger
	11:00-13:00	Alle ausgebildeten Ruderer	Rudertreff	Bootshaus NH	Thilo Coblenzer

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

** bei schlechtem Wetter Ergometer-/Konditionstraining KH

T. Coblenzer	0671 97077587	R. Freund	0671 32911	D.Hassinger	0176 23229633	K. D. Jäger	016090118588
J.Kallinowsky	0171 7840400	S. May	06724 8988	X. Rohmer	0671 62284		