



# CRV-Sommerplan

Creuznacher Ruderverein 1876 e.V.

**Gültig ab  
20.04.2009**

## RUDER- UND TRAININGSTERMINE

Sommer 2009

Montag	Sportangebot?	Für wen?	Wo?	Betreuer?
16:00-18:00	Betreutes Rudern für Jugend	Ambitionierte Kindergruppe	Bootshaus KH	W.Schneider (06725-963582), Carlos Glatz (0671-34718)
18:00-20:00	Betreutes Rudern für Jugend	Mitglieder 16+	Bootshaus KH	Daniel Hassinger (0176-23229633)
19:00-21:00	Fitness- und Konditionstraining	Mitglieder 50+	Bootshaus KH/Kasten*	X.Rohmer (0671-62284)
<b>Dienstag</b>				
18:00-20:30	Rudern	ausgebildete Erwachsene	Bootshaus NH	R.Freund (0671-32911)
<b>Mittwoch</b>				
17:00-19:00	Betreutes Rudern für Jugend	Kinder und Jugendliche	Bootshaus KH	Kristin Meyer(0671-43205), Sara-Marie May (06724-8988)
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	T.Coblener (0671-97041274), J.Kallinowsky (0171-7840400)
<b>Freitag Anfängerausbildung: 1. Freitag im Monat</b>				
16:30-19:00	Betreutes Rudern für Jugend jew. 1. Freitag im Monat: Ersttermin Anfängerausbildung für Neu-Einsteiger	jugendliche Anfänger 9-16	Bootshaus KH	A. Schweitzer (0179-8014487), Katrin Bigelmayr (0671-9202995)
<b>Samstag</b>				
10:00-13:00	Leistungsstraining	Trainingsmannschaft	Bootshaus NH	W.Schneider (06725-963582)
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	T.Coblener (0671-97041274)

**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.