



CRV-Sommer 2023 gültig ab 01.04.2023

	WANN?	FÜR WEN?	ANGEBOT?	WO?	WER?
Mo	14:00-16:00	MSS-Ruderkurs LiHi	Rudern	Bootshaus KH	Xaver Rohmer
	17:00-19:00	Trainingsgruppe	Individuelles Grundlagentraining		Axel Horbach
	19:00-21:00	Mitglieder „65+“	Fitness- & Konditionstraining	Bootshaus KH	Xaver Rohmer
Di	13:00-15:00	Ruder-AG Stama	Rudern	Bootshaus KH	André Gruber
	16:00-17:30	MSS-Ruderkurs Stama	Rudern	Bootshaus KH	André Gruber
	18:00-20:00	Erwachsene & Masters	Rudern	Bootshaus NH / See	Reiner Freund, Christoph Senske
	19:00-20:15	Trainingsgruppe	Krafttraining	Bootshaus KH	Axel Horbach
Mi	07:30-09:20	Ruderkurs Stama	Rudern	Bootshaus KH	André Gruber
	14:14-15:45	Sportkurs Stama	Rudern	Bootshaus KH	André Gruber
	17:00-19:00	Trainingsgruppe	Rudern	Bootshaus NH / See	Axel Horbach / Annette Iturri
	18:00-20:00	Erwachsene & Masters	Rudern	Bootshaus NH / See	Guido Eid
Do	17:00-19:00	Trainingsgruppe	Rudern	Bootshaus NH / See	Axel Horbach / Annette Iturri
	18:30-20:00	Erwachsene & Masters	Rudern	Bootshaus KH	N.N.
Fr	13:00-15:00	Ruder AG LiHi	Rudern	Bootshaus KH	Xaver Rohmer
	15:00-17:00	Kinder & Jugendliche	Rudern	Bootshaus KH / NH !!!	Sara May
	18:30-19:45	Trainingsgruppe	Krafttraining	Bootshaus KH	Axel Horbach, Eva Gött
Sa	10:00 -12.30	Trainingsgruppe	Rudern	Bootshaus NH / See	Axel Horbach, Annette Iturri
	10:00 -12:00	Kinder & Jugendliche	Rudern	Bootshaus NH / See	Sara May
So	10:00-12:30	Trainingsgruppe	Rudern	Bootshaus NH / See	Axel Horbach, Annette Iturri
	10:15-12:30	Erwachsene & Masters	Rudern	Bootshaus NH / See	R. Born-Baumgärtner

Kommt nur zum Training wenn Ihr Euch fit und gesund fühlt !

Für Rückfragen :

Bootshaus KH 0671/41418 Ruth Born-Baumgärtner (sport@crv1876.de) Axel Horbach (trainer@crv1876.de)
 Bootshaus NH / See 06758/803476 Annette Iturri (leistungssport@crv1876.de) Sara May (jugend@crv1876.de)