



CRV-Sommer 2024 gültig ab 01.04.2024

	WANN?	FÜR WEN?	ANGEBOT?	WO?	WER?
Mo	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	Tobias Pazen, Burkhard Weber
Mi	07:30-09:20	Ruderkurs Stama	Rudern	Bootshaus KH	André Gruber
	14:14-15:45	Sportkurs Stama	Rudern	Bootshaus KH	André Gruber
	16:30-18:30	Trainingsgruppe	Rudern	Bootshaus NH / See	Axel Horbach
	18:00-20:00	Erwachsene & Masters	Rudern	Bootshaus NH / See	Guido Eid
Do	16:30-18:30	Trainingsgruppe	Rudern	Bootshaus NH / See	Axel Horbach
Fr	18:30-19:45	Trainingsgruppe	Krafttraining	Bootshaus KH	Eva Gött, Sabine Ballof
Sa	10:00 -12.30	Trainingsgruppe	Rudern	Bootshaus NH / See	Axel Horbach
	10:00 - 12:00	Kinder & Jugendliche	Rudern	Bootshaus NH / See	Kai Schneider
So	10:00-12:30	Trainingsgruppe	Rudern	Bootshaus NH / See	Axel Horbach
	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)

Axel Horbach (jugend@crv1876.de)