



CreuznacherRuderVerein-Sommer 2022 ab 01.04.22

Angebot	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Breitensport	Kraftraum Bootshaus KH Erwachsene 60+ 19:00 - 21:00 (Xaver Rohmer)	<u>Bootshaus NH</u> Rudern Erwachsene/ Masters 18:00 - 20:00 (Reiner Freund)	<u>Bootshaus NH</u> Rudern Erwachsene/ Masters 18:00 - 20:00 (Guido Eid)	Bootshaus KH Rudern Erwachsene/ Masters 18:30-20:30 (N.N.)	Bootshaus KH/ NH Rudern Jugendliche 15:00 - 17:00 (Sara May)		<u>Bootshaus NH</u> Rudern Erwachsene/ Masters 10:30 - 12:30 (Ruth Born- Baumgärtner)
Trainingsgruppe (Annette Iturri/ Axel Horbach)	individuelles Grundlagen- training Laufen/Rad/ Ergo Jun. A/B	Kraftraum Bootshaus KH Jun. A/B 19:00 - 20:15	<u>Bootshaus NH</u> Rudern Jun. A/B/C2 17:30 - 19:00	<u>Bootshaus NH</u> Rudern Jun. A/B/C1 17:30 - 19:30	Kraftraum Bootshaus KH Jun. A/B/C 18:30 - 19:45 (Eva Gött/Axel Horbach)	<u>Bootshaus NH</u> Rudern Jun. C1 Jun. A/B/C2 09:30 - 13:00	<u>Bootshaus NH</u> Rudern Jun. A/B 10:00 - 12:30
Schulrudern	Bootshaus KH 14:00 - 16:00 LiHi MSS-Kurs (Xaver Rohmer)	Bootshaus KH 13:00 - 15.00 Stama RuderAG (André Gruber)	Bootshaus KH 07:30 - 09:20 Stama MSS-Kurs (André Gruber)				

Kommt nur zum Training wenn Ihr Euch fit und gesund fühlt !
Bitte bei allen Terminen die aktuellen Corona-Verordnungen beachten !!!

Für Rückfragen :

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