



Creuznacher Ruderverein 1876

Gültig ab  
27.10.2019

# CRV-WINTER 2019/2020

	<b>WANN?</b>	<b>FÜR WEN?</b>	<b>ANGEBOT?</b>	<b>WO?</b>	<b>WER?</b>
<b>Mo</b>	19:00-21:00	Mitglieder „50+“	Fitness- und Konditionstraining	Bootshaus KH*	Xaver Rohmer
<b>Di</b>	18:00-19:30	Erwachsene	Konditions- und Krafttraining	Bootshaus KH*	Reiner Freund
	19:30-20:45	Trainingsgruppe & Kinder u. Jugendliche & Masters	Krafttraining	Bootshaus KH	Axel Horbach
<b>Mi</b>	17:00-19:00	Alle Kinder & Jugendliche	Ballspiele	Turnhalle Kleistschule	André Gruber
<b>Do</b>	17:00-18:30	Trainingsgruppe	Ergotraining	Bootshaus KH	Axel Horbach
	18:30-20:30	Alle, ab 15 Jahre	Ergo / Konditions- & Krafttraining	Bootshaus KH	Florian Sturm
<b>Fr</b>	15:00-17:00	Kinder und Jugendliche	Rudern, Konditionstraining	Bootshaus KH	Sara Marie May
	19:00-20:30	Trainingsgruppe & Kinder u. Jugendliche & Masters	Krafttraining	Bootshaus KH	Axel Horbach
<b>Sa</b>	10:30-12:30	Trainingsgruppe & Kinder u. Jugendliche	Rudern – Schwerpunkt Kinder & Jugendliche	Bootshaus NH**	Axel Horbach, Annette Iturri
<b>So</b>	10:30-12:30	Alle ausgebildeten Ruderer	Rudertreff	Bootshaus NH	A.Iturri / R. Born-Baumgärtner
	10:30-12:30 17:00-18:30	Trainingsgruppe	Rudern Krafttraining – nach Ansprache	Bootshaus NH Bootshaus KH	Axel Horbach

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

\*\* Abfahrt Bootshaus KH 20 Minuten vor dem Training; Rückkehr 45 Minuten nach dem Training.

Bootshaus Bad Kreuznach	0671/41418	Annette Iturri	leistungssport@crv1876.de	Sara Marie May	jugend@crv1876.de
Bootshaus Niederhausen	06758/803476	Reiner Freund	0671/32911	Xaver Rohmer	0671/62284
Ruth Born-Baumgärtner	sport@crv1876.de	Axel Horbach	trainer@crv1876.de	Florian Sturm	0170/4726371
		André Gruber	0178/7988427		