



CRV-WINTER 2021/2022 gültig ab 25.10.2021

	WANN?	FÜR WEN?	ANGEBOT?	WO?	WER?
Mo	14:00-16:00	MSS-Ruderkurs LiHi	Rudern / Ergo- & Konditionstraining	Bootshaus KH	Xaver Rohmer
	19:00-21:00	Mitglieder „65+“	Fitness- & Konditionstraining	Bootshaus KH	Xaver Rohmer
	19:00-21:00	Erwachsene / Masters	Konditionstraining	Jakob Kiefer Halle	A. Iturri, R. Born-Baumgärtner
Di	13:00-15:00	Ruder-AG Stama	Rudern / Ergo- & Konditionstraining	Bootshaus KH	André Gruber
	17:30-19:30	Erwachsene & Masters	Ergo-, Konditions- & Krafttraining	Bootshaus KH	Reiner Freund, Christoph Senske
	19:30-21:00	Trainingsgruppe	Krafttraining	Bootshaus KH	Axel Horbach
Mi	16:45-19:30	Alle Kinder & Jugendliche	Ballsport	Turnhalle Kleistschule	Axel Horbach
	19:00-21:00	Erwachsene / Masters	Functional Training	Bootshaus KH	R. Born-Baumgärtner
Do	16:30-17:45	Junioren C	Krafttraining / Ergo	Bootshaus KH	Annette Iturri
	17:45-19:00	Trainingsgruppe	Krafttraining / Ergo	Bootshaus KH	Axel Horbach, Annette Iturri
	19:00-20:30	Erwachsene & Masters	Ergo / Konditions- & Krafttraining	Bootshaus KH	Annette Iturri, R. Born-Baumgärtner
Fr	15:00-17:00	Kinder & Jugendliche	Rudern / Konditionstraining	Bootshaus KH	Sara May
	18:15-19:15	Junioren C	Krafttraining, Proprio, Dehnung	Bootshaus KH	Eva Gött
	19:15-20:45	Trainingsgruppe	Krafttraining	Bootshaus KH	Axel Horbach
Sa	09:30 - 11.00	Jun. C 1	Rudern	Bootshaus NH / See	Axel Horbach, Annette Iturri
	11:00 - 13:00	Jun. A/B/C2			
So	10:30-12:30	Trainingsgruppe	Rudern	Bootshaus NH / See	Axel Horbach, Annette Iturri
	10:30-12:30	Erwachsene & Masters	Rudern	Bootshaus NH / See	R. Born-Baumgärtner

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

Bitte bei allen Terminen die aktuellen Corona-Verordnungen beachten !!! **Für die Indoor-Termine gilt für Alle ab 18 Jahre die 2G Regel!**

Bei Fragen, & Anregungen :

Bootshaus KH

0671/41418

Ruth Born-Baumgärtner (sport@crv1876.de)

0671/ 97077588

Bootshaus NH / See

06758/803476

Annette Iturri (leistungssport@crv1876.de)

015755242525 (SMS, WhatsApp, Signal, Anrufe bitte nur abends)