



CRV-WINTER 2022/2023

gültig ab 02.11.2022

	WANN?	FÜR WEN?	ANGEBOT?	WO?	WER?
Mo	14:00-16:00	MSS-Ruderkurs LiHi	Rudern / Ergo- & Konditionstraining	Bootshaus KH	Xaver Rohmer
	17:00-19:00	Kinder & Jugendliche	Konditionstraining & Spiele	Jakob Kiefer Halle	Antonio Iturri
	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
	16:00-17:30	MSS-Ruderkurs Stama	Rudern / Ergo- & Konditionstraining	Bootshaus KH	André Gruber
	17:30-19:15	Erwachsene & Masters	Ergo-, Konditions- & Krafttraining	Bootshaus KH	Reiner Freund, Christoph Senske
	19:15-20:45	Trainingsgruppe	Krafttraining	Bootshaus KH	Axel Horbach
Mi	07:40-09:00	Ruderkurs Stama	Ergo	Bootshaus KH	André Gruber
	17:00-19:00	Alle Kinder & Jugendliche	Ballsport	Turnhalle Kleistschule	Axel Horbach
	19:00-20:30	Erwachsene / Masters	Krafttraining , Funktionsgymnastik	Bootshaus KH	R.Born-Baumgärtner, A. Iturri
Do	16:30-18:00	Trainingsgruppe	Ergo	Bootshaus KH	Axel Horbach
	18:30-20:00	Erwachsene & Masters	Ergo	Bootshaus KH	Annette Iturri,R. Born-Baumgärtner
Fr	13:00-15:00	Ruderkurs LiHi	Rudern / Konditionstraining	Bootshaus KH	Xaver Rohmer
	15:00-17:00	Kinder & Jugendliche	Rudern / Konditionstraining	Bootshaus KH	Sara May
	18:30-20:00	Trainingsgruppe	Krafttraining	Bootshaus KH	Axel Horbach, Eva Gött
Sa	10:00 -12.00	Trainingsgruppe	Rudern	Bootshaus NH / See	Axel Horbach, Annette Iturri
	10:00 -12:00	Kinder & Jugendliche	Rudern	Bootshaus NH / See	Sara May
So	10:00-12:00	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 !!!**

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)