



CRV-WINTER 2023/2024 gültig ab 30.10.2023

	WANN?	FÜR WEN?	ANGEBOT?	WO?	WER?
Mo	17:00-19:00	Kinder & Jugendliche	Konditionstraining&Spiele (CRV/RKV)	Jakob Kiefer Halle	K.Schneider (RKV) (A. Iturri)
	17:45-19:00	Trainingsgruppe	Krafttraining	Bootshaus KH	Karl Orthmann, Benjmin Gött
	19:00-21:00	Mitglieder „65+“	Fitness- & Konditionstraining	Bootshaus KH	Xaver Rohmer
	19:00-21:00	Erwachsene / Masters	Konditionstraining (CRV & RKV)	Jakob Kiefer Halle	Annette Iturri
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
	19:00-20:15	Trainingsgruppe	Krafttraining	Bootshaus KH	Tobias Pazen, Burkhard Weber
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	Ruth Born-Baumgärtner
Do	16:30-18:00	Trainingsgruppe	Ergo	Bootshaus KH	Karl Orthmann, Benjamin Gött
	18:30-20:00	Erwachsene & Masters	Ergo	Bootshaus KH	Doris Klauer
Fr	15:00-18:00	Stama JtfO	Ergo	Bootshaus KH	André Gruber, Annette Iturri
	18:30-20:00	Trainingsgruppe	Krafttraining	Bootshaus KH	Eva Gött, Sabine Ballof
Sa	10:30 -12.00	Trainingsgruppe & Nachwuchsgruppe	Rudern	Bootshaus NH / See	Axel Horbach, Annette Iturri, Sara May
So	10:30-12:00	Trainingsgruppe	Rudern	Bootshaus NH / See	Axel Horbach
	10:30-12:30	Erwachsene & Masters	Rudern	Bootshaus NH / See	Ruth Born-Baumgärtner

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)