



CRV-WINTER 2024/2025 gültig ab 28.10.2024

	WANN?	FÜR WEN?	ANGEBOT?	WO?	WER?
Mo	09:30-11:15	MSS Ruderkurs LiHi	Rudern / Ergo	Bootshaus KH	Matthias Gerhardt, Xaver Rohmer
	16:00-17:30	Trainingsgruppe	Krafttraining	Bootshaus KH	Niklas Rehm
	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	Trainingsgruppe	Krafttraining	Bootshaus KH	Tobias Pazen, Niklas Rehm
	17:30-19:15	Erwachsene & Masters	Ergo-, Konditions- & Krafttraining	Bootshaus KH	Reiner Freund, Christoph Senske
Mi	07:40-09:00	Ruderkurs Stama	Ergo	Bootshaus KH	André Gruber
	16:00-18:00	Nachwuchsgruppe	Ergo / Konditionstraining	Bootshaus KH	Annette Iturri
	17:00-19:00	Alle Kinder & Jugendliche	Ballsport	Turnhalle Kleistschule	Axel Horbach
	19:00-20:30	Erwachsene / Masters	Circuittraining , Funktionsgymnastik	Bootshaus KH	Ruth Born-Baumgärtner
Do	16:00-17:30	Trainingsgruppe	Ergo	Bootshaus KH	Axel Horbach
Fr	16:00-18:00	Nachwuchsgruppe	Ergo / Konditionstraining	Bootshaus KH	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
So	10:30-12:00	Trainingsgruppe	Rudern	Bootshaus NH / See	Axel Horbach, Niklas Rehm
	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)