



## Wintertrainingsplan 2020/2021

Liebe Sportfreunde,

nach den Herbstferien beginnt ab dem 26. Oktober unser Wintertrainingsprogramm mit folgendem Angebot:

<b>Montag</b>	16.00 – 17.45 Uhr	Ausdauertraining für Wettkämpfer, Salinental (Stefan Senft)
<b>Dienstag</b>	16.00 – 17.45 Uhr	Ausdauertraining für Wettkämpfer, Salinental (Walter Senft)
<b>Mittwoch</b>	16.00 – 17.45 Uhr	Ausdauertraining für Wettkämpfer, Salinental (Walter Senft)
<b>Freitag</b>	14.00 – 15.30 Uhr 14.00 – 15.30 Uhr	Freies vereinsübergreifendes Training für Jedermann nach Absprache, Salinental (Rainer Palluk) Athletik-Training für Wettkämpfer und Anfänger, große Turnhalle des Lina-Hilger-Gymnasiums (Birgit Zinner / Stefan Senft)
<b>Samstag</b>	13.00 – 15.00 Uhr 15.00 – 17.00 Uhr	Wassertraining für Anfänger, abhängig von der Witterung (Birgit Zinner / Walter Senft) Techniktraining, Salinental (Walter/Stefan Senft)
<b>Sonntag</b>	nach Absprache	Techniktraining (Walter/Stefan Senft) und freies vereinsübergreifendes Training für Jedermann, Salinental (Rainer Palluk)

Die Anfangszeiten geben jeweils den Zeitpunkt an, wann sich die Sportlerinnen und Sportler zum Umziehen am Vereinsheim treffen.

Training in den Ferien erfolgt nach vorheriger Absprache.

Krafttraining für Kader-Sportler Schüler A bis Junioren nach Absprache.

Vorerst finden bedingt durch die Corona-Pandemie keine Termine für Eskimotieren und Schwimmen im Kreuznacher Hallenbad statt.

### **Kontaktdaten der Trainer und Ansprechpartner vor Ort:**

<i>Palluk, Rainer</i>	<i>paddeln-kh@gmx.de</i>
<i>Senft, Stefan</i>	<i>0171-6880263</i>
<i>Senft, Walter</i>	<i>0671-68837 oder 0171-7361965</i>
<i>Zinner, Birgit</i>	<i>06708-616350</i>

Wir hoffen auf eine rege Teilnahme und wünschen euch allen viel Spaß!

Freundliche Grüße

**KANU-SPORT-VEREIN  
BAD KREUZNACH E.V.**

*gez. Walter Senft  
Sportwart*

### **Geschäftsstelle**

Gensinger Straße 24  
55543 Bad Kreuznach  
Tel. 0671/68837

### **Vereinsheim**

Saline Karlschalle  
55543 Bad Kreuznach

### **1. Vorsitzender**

Volker List  
Friedrich-Ebert-Straße 16  
55576 Sprendlingen  
Tel. 06701/2007421

### **2. Vorsitzender**

Hans-Helmut Rehberg  
Kirchstraße 70  
55597 Wöllstein  
Tel. 06703/941770

### **Schatzmeister**

Stefan Senft  
Im Schelmflügel 2  
55595 Hüffelsheim  
Tel. 0171/6880263

### **Sportwart**

Walter Senft  
Gensinger Straße 24  
55543 Bad Kreuznach  
Tel. 0671/68837

### **Schriftführerin**

Ulla Nissen  
George-Gershwin-Straße 3  
55543 Bad Kreuznach  
Tel. 0671/97043940

### **Jugendwart**

Matthias Pirro  
Lembergstraße 22  
67824 Feilbingert  
Tel. 06708/3843

### **Internet**

[www.ksv-bad-kreuznach.de](http://www.ksv-bad-kreuznach.de)

### **E-Mail**

[vorstand@ksv-bad-kreuznach.de](mailto:vorstand@ksv-bad-kreuznach.de)

### **Bankverbindung**

Sparkasse Rhein-Nahe  
Int. Bank Account Nr. (IBAN):  
DE87 5605 0180 0017 0159 42  
BIC: MALADE51KRE

powered by

