



## Wintertrainingsplan 2016/2017

Liebe Sportfreunde,

nach den Herbstferien beginnt ab dem 24. Oktober unser Wintertrainingsprogramm mit folgendem Angebot:

<b>Montag</b>	15.30 – 17.00 Uhr	Ausdauertraining für Wettkämpfer und Anfänger, Salinental (Walter Senft)
<b>Dienstag</b>	15.30 – 17.00 Uhr	Ausdauertraining für Schüler und Anfänger, Salinental (Walter Senft)
	17.00 – 18.45 Uhr	Ausdauertraining für Wettkämpfer, Salinental (Stefan Senft)
<b>Donnerstag</b>	17.00 – 18.45 Uhr	Ausdauertraining für Wettkämpfer, Salinental (Stefan Senft)
<b>Freitag</b>	14.00 – 15.30 Uhr	Freies Training für Freizeitpaddler, Salinental (nach Absprache mit Rainer Palluk, siehe rechts)
	14.30 – 16.00 Uhr	Athletik-Training für Schüler, kleine Turnhalle des Lina-Hilger-Gymnasiums (Walter Senft)
<b>Samstag</b>	15.00 – 17.00 Uhr	Techniktraining, Salinental (Walter / Stefan Senft)
	18.00 – 20.00 Uhr	Kreuznacher Hallenbad (Termine siehe unten), 17.00 Uhr Boote laden im Salinental
<b>Sonntag</b>	nach Absprache	Freies Training für Freizeitpaddler (Ansprechpartner Rainer Palluk, siehe rechts)
	nach Absprache	Techniktraining, Salinental (Walter Senft)

Training in den Ferien erfolgt nach vorheriger Absprache.

Krafttraining läuft individuell und eigenständig ab.

### **Termine für Eskimotieren und Schwimmen im Kreuznacher Hallenbad:**

29.10., 12.11., 26.11. und 17.12.2016, 07.01., 28.01., 11.02. und 04.03.2017

### **Telefonnummern der Übungsleiter und Trainer vor Ort:**

Leibrock, Hans-Jürgen	06756-619 oder 0160-1222250
Leibrock, Heike	06751-7797 oder 0163-9880866
Senft, Stefan	0671-4822175 oder 0171-6880263
Senft, Walter	0671-68837 oder 0171-7361965

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  
Fax 0671/92002877

### **Vereinsheim**

Saline Karlshalle  
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. 0671/4822175

### **Sportwart**

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

### **Schriftführer**

Rainer Palluk  
Dammstraße 21  
55411 Bingen  
Tel. 06721/42904

### **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

