



Wintertrainingsplan 2016/2017

Liebe Sportfreunde,

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

Montag	15.30 – 17.00 Uhr	Ausdauertraining für Wettkämpfer und Anfänger, Salinental (Walter Senft)
Dienstag	15.30 – 17.00 Uhr	Ausdauertraining für Schüler und Anfänger, Salinental (Walter Senft)
	17.00 – 18.45 Uhr	Ausdauertraining für Wettkämpfer, Salinental (Stefan Senft)
Donnerstag	17.00 – 18.45 Uhr	Ausdauertraining für Wettkämpfer, Salinental (Stefan Senft)
Freitag	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)
Samstag	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
Sonntag	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

E-Mail

vorstand@ksv-bad-kreuznach.de

Bankverbindung

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

powered by

