



Wintertrainingsplan 2019/2020

Liebe Sportfreunde,

nach den Herbstferien beginnt ab dem 14. Oktober unser Wintertrainingsprogramm mit folgendem Angebot:

Montag	16.00 – 17.45 Uhr	Ausdauertraining für Wettkämpfer, Salinental (Stefan Senft)
Dienstag	16.00 – 17.45 Uhr	Ausdauertraining für Wettkämpfer, Salinental (Walter Senft)
Mittwoch	15.30 – 17.15 Uhr	Ausdauertraining für Wettkämpfer, Salinental (Stefan Senft)
Freitag	14.00 – 15.30 Uhr	Freies vereinsübergreifendes Training für Jedermann nach Absprache, Salinental (Rainer Palluk)
	14.00 – 15.30 Uhr	Athletik-Training für Wettkämpfer und Anfänger, kleine Turnhalle des Lina-Hilger-Gymnasiums (Walter Senft)
Samstag	13.00 – 15.00 Uhr	Wassertraining für Anfänger (Walter Senft)
	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	Techniktraining (Walter/Stefan Senft) und freies vereinsübergreifendes Training für Jedermann, Salinental (Rainer Palluk)

Training in den Ferien erfolgt nach vorheriger Absprache.

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

Termine für Eskimotieren und Schwimmen im Kreuznacher Hallenbad:

26.10., 09.11., 23.11. und 07.12.2019, 18.01., 01.02., 15.02. und 07.03.2020

Telefonnummern der Übungsleiter und Trainer vor Ort:

Leibrock, Hans-Jürgen	06756-619 oder 0160-1222250
Leibrock, Heike	06751-7797 oder 0163-9880866
List, Paul	0157-80419278
Palluk, Rainer	06721-42904 oder 0160-99876685
Senft, Stefan	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

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

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

