



Wintertrainingsplan 2022/2023

Liebe Sportfreunde,

nach den Herbstferien beginnt ab dem 31. Oktober unser Wintertrainingsprogramm mit folgendem Angebot:

Montag	16.30 – 17.45 Uhr	Ausdauertraining für Wettkämpfer, Salinental (Walter Senft)
Dienstag	16.30 – 17.45 Uhr	Ausdauertraining für Wettkämpfer, Salinental (Stefan Senft)
Mittwoch	16.30 – 17.45 Uhr	Ausdauertraining für Wettkämpfer, Salinental (Stefan Senft)
Freitag	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 / Walter Senft)
Samstag	11.00 – 13.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr 15.00 – 17.00 Uhr	Hallenbad Gensingen (Termine siehe unten) Techniktraining, Salinental (Walter/Stefan Senft) Wassertraining für Anfänger, abhängig von der Witterung (B. Zinner / H.-J. Leibrock / W. Senft)
Sonntag	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 Wettkämpfer auf dem Wasser zum Trainingsbeginn treffen.

Training in den Ferien erfolgt nach vorheriger Absprache.

Krafttraining für Wettkämpfer Schüler A bis Junioren nach Absprache.

Termine für Eskimotieren und Schwimmen im Hallenbad Gensingen:

05.11.2022, 03.12.2022, 07.01.2023, 04.02.2023 und 04.03.2023

Kontakt Daten der Trainer und Ansprechpartner vor Ort:

<i>Leibrock, Hans-Jürgen</i>	<i>06756-619 oder 0160-1222250</i>
<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 Karlshalle
55543 Bad Kreuznach

1. Vorsitzender

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

2. Vorsitzender

Alexander Fiedler
Burgstraße 19a
55583 Bad Kreuznach
Tel. 06708/616128

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

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

