



Wintertrainingsplan 2024/2025

Liebe Sportfreunde,

nach den Herbstferien beginnt ab dem 28. Oktober unser Wintertrainingsprogramm mit folgendem Angebot:

Montag	14.30 – 16.00 Uhr	Ausdauertraining für Schüler, Salinental (Elena Bahmann / Birgit Zinner)
Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	Ausdauertraining, Salinental (Stefan Senft)
Mittwoch	14.30 – 16.00 Uhr	Ausdauertraining für Schüler, Salinental (Elena Bahmann / Birgit Zinner)
	16.30 – 18.00 Uhr	Ausdauertraining ab Jugend, 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, große Turnhalle des Lina-Hilger-Gymnasiums (Walter Senft)
Samstag	11.00 – 13.00 Uhr	Hallenbad Gensingen (Termine siehe unten)
	14.00 – 15.30 Uhr	Techniktraining für Wettkämpfer, Salinental (Walter Senft / Stefan Senft)
	14.00 – 15.30 Uhr	Techniktraining für Anfänger, abhängig von der Witterung (Ralph Zurmühlen)
Sonntag	11.00 – 12.30 Uhr	Techniktraining Schüler-Kader, Salinental (Walter Senft / Christian Bahmann)
	nach Absprache	Techniktraining (Walter Senft / 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.

Krafttraining für Wettkämpfer ab Schüler A und Training in den Ferien erfolgt jeweils nach vorheriger Absprache.

Termine für Eskimotieren und Schwimmen im Hallenbad Gensingen:

02.11.2024, 07.12.2024, 04.01.2025, 01.02.2025 und 08.03.2025

Kontaktdaten der Trainer und Ansprechpartner vor Ort:

<i>Bahmann, Christian</i>	0179-2212417
<i>Bahmann, Elena</i>	0176-20973123
<i>Palluk, Rainer</i>	<i>paddeln-kh@gmx.de</i>
<i>Senft, Stefan</i>	0171-6880263
<i>Senft, Walter</i>	0671-68837 oder 0171-7361965
<i>Zinner, Birgit</i>	0176-43350995
<i>Zurmühlen, Ralph</i>	0176-95451981

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 Karlsalle
55543 Bad Kreuznach

1. Vorsitzende

Ulla Nissen
George-Gershin-Strasse 3
55543 Bad Kreuznach
Tel. 0176/52418006

2. Vorsitzender

Christoph Bloch
Hauptstraße 14
55595 Traisen
Tel. 0172/6561410

Schatzmeister

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

Sportwart

Walter Senft
Gensinger Straße 24
55543 Bad Kreuznach
Tel. 0171/7361965

Schriftführerin

Iris Lemler
Ulmenweg 11
55543 Bad Kreuznach
Tel. 0671/7962789

Jugendwart

Tom Pahl
An der Kieskaute 24
55545 Bad Kreuznach
Tel. 01575/8245747

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

