

## Winterplan Krafraum/ Ergo - 2022/23 - gültig ab 01.11.2022

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag				
	Krafraum	Ergoraum	Krafraum	Ergoraum	Krafraum	Ergoraum	Krafraum	Ergoraum	Krafraum	Ergoraum	Krafraum	Ergoraum	Krafraum	Ergoraum			
06:00																	
06:30																	
07:00																	
07:30																	
08:00			<b>Schulrudern Sportgymnasium</b> René Flaschmann		<b>Schulrudern Sportgymnasium</b> René Flaschmann  <b>bis 14:30</b>				<b>Schulrudern Sportgymnasium</b> René Flaschmann								
08:30																	
09:00																	
09:30			<b>Schulrudern Sportgymnasium</b> René Flaschmann									<b>Juniorenttraining</b> René Flaschmann					
10:00	<b>Seniorenttraining</b> Knut Mehl																
10:30																	
11:00																	
11:30																	
12:00																	
12:30																	
13:00																	
13:30																	
14:00																	
14:30																	
15:00	<b>Ruder AG Waldorfschule</b> René Flaschmann																
15:30																	
16:00																	
16:30	<b>Juniorenttraining</b> René Flaschmann		<b>SRG Masters Frauen</b> Martina Ocik		<b>Juniorenttraining</b> René Flaschmann		<b>Juniorenttraining</b> René Flaschmann		<b>Juniorenttraining</b> René Flaschmann								
17:00																	
17:30			<b>Junioren</b> René Flaschmann														
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30																	
20:00																	
20:30																	

**Wir bitten alle Mitglieder sich an die Zeiten zu halten und die Trainingsräume erst zu den eigenen Trainingszeiten zu betreten**  
gez. Mario Jeske (Sportwart)

Uhrzeit	Dienstag	Donnerstag	
	Sporthalle	Sporthalle	Schwimmen
15:00			Jugend
15:30			
16:00	<b>Kindertraining</b> Kjell Lübbert	Kindertraining	
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30	offenes Training ÜL rotierend		
19:00			
19:30			
20:00			
20:30	Fußball		
21:00			