

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			Schulrudern Sportgymnasium René Flaschmann		Schulrudern Sportgymnasium René Flaschmann				Schulrudern Sportgymnasium René Flaschmann									
08:30																		
09:00																		
09:30			Schulrudern Sportgymnasium René Flaschmann			Schulrudern Sportgymnasium René Flaschmann					Juniorentaining René Flaschmann							
10:00	Seniorentaining Knut Mehl																	
10:30																		
11:00																		
11:30																		
12:00																		
12:30																		
13:00																		
13:30																		
14:00																		
14:30																		
15:00	Ruder AG Waldorfschule René Flaschmann																	
15:30																		
16:00																		
16:30	Juniorentaining René Flaschmann		SRG Masters Frauen Martina Ocik		Juniorentaining René Flaschmann		Juniorentaining René Flaschmann		Juniorentaining René Flaschmann									
17:00																		
17:30																		
18:00			Junioren René Flaschmann															
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	Kindertraining 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			