

## Trainingszeiten Winter 2017/2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Kinder und Jugendliche</b>							
<b>Anfänger</b>			17:30 Uhr <b>Ergo</b> Laura/Philippe			11:00 Uhr <b>Rudern</b> Laura/Philippe	
<b>Fortgeschrittene</b>	17:30 Uhr <b>Krafttraining</b> Laura		17:30 Uhr <b>Ergo</b> Laura			11:00/14:30 Uhr <b>Rudern</b> Laura	
<b>Erwachsene</b>							
<b>Betreutes Rudern</b>						11:00 Uhr <b>Rudern</b> Manuel, Heino	11:00 Uhr <b>Rudern</b> Heino
<b>Fitness-programm</b>	18:00 Uhr <b>Lauf-Treff</b> Markus Leiß	18:45 Uhr <b>Konditions- gymnastik</b> Daniela		17:30 Uhr <b>Fit-Gym</b> Daniela	18:00 Uhr <b>Hallensport LFG</b> Manuel		
				18:30 Uhr <b>Kraft-/Ergometer- training</b>	19:00 Uhr <b>Krafttraining</b> Claus		
<b>Rennrudern</b>							
<b>Rennrudern Kinder</b>	17:30 Uhr <b>Krafttraining</b> Laura		17:30 Uhr <b>Ergo</b> Laura			11:00/14:30 Uhr <b>Rudern</b> Laura	
<b>Rennrudern Junioren B</b>		17:00 Uhr <b>Ergo</b> Marcus	17:30 Uhr <b>Krafttraining</b> Marcus	17:30 Uhr <b>Laufen</b> Marcus	17:00 Uhr <b>Krafttraining</b> Marcus	10:00/14:30 Uhr <b>Rudern</b> Marcus	10:00 Uhr <b>Rudern</b> Marcus
<b>Rennrudern Junioren A/ Senioren</b>	17:30 Uhr <b>Ergo</b> Marcus	nach Absprache	17:30 Uhr <b>Krafttraining</b> Marcus	17:30 Uhr <b>Laufen</b> Marcus	17:00 Uhr <b>Krafttraining</b> Marcus	10:00/14:30 Uhr <b>Rudern</b> Marcus	10:00 Uhr <b>Rudern</b> Marcus
<b>Kraftraum</b>							
<b>Kraftraum- belegung</b>	17:30 Uhr bis 19:00 Uhr	17:00 Uhr bis 20:00 Uhr	17:30 Uhr bis 19:30 Uhr	17:30 Uhr bis 18:30 Uhr	17:00 Uhr bis 20:30 Uhr		