Übersicht über die regelmäßigen Trainingszeiten

Winter 2020/2021 (gültig ab 26.10.2020)

Coronabedingt können sich jederzeit Änderungen ergeben

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
09:00						**09:00-11:00** **Rudern** **LS + 2. WKE** flexibel	
10:00							
11:00						**11.00-13:00** Rennboottraining ambitionierte Kinder	
12:00							
13:00							
14:00						**14:00-16:00** Allgemeiner Ruderbetrieb	
15:00					**15:30-17:00** **Rudern Jugend für alle**		
16:00	**16:00-19:00** **Hantelraum** LS + 2. WKE	**16:00-19:00** **Ergo** **Hantelraum** **Clubraum** LS + 2. WKE	**16:00-19:00** **Hantelraum** LS + 2. WKE	**16:00-19:00** **Ergo** **Hantelraum** **Clubraum** LS + 2. WKE	**16:00-19:00** **Hantelraum** LS + 2. WKE		
17:00	**17:00-19:00** **Clubraum** Ergo + Körperstabili- sation		**17:30-18:45** **Sibi-Halle** Hallentraining				
18:00			**18:45-20:00** **Sibi-Halle** Hallentraining Erwachsene				
19:00	**19:15-20.30** **Clubraum** Ergo Erwachsene	**19:15-20.30** **Hantelraum** Kraftausdauer Erwachsene		**19:15-20.30** **Hantelraum** Krafttraining Erwachsene			
20:00							
21:00							