

Übersicht über die regelmässigen Trainingszeiten

Winter 2021 / 2022

ab 1. November 2021

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
12:00							
14:00						14:00 - 16:00 Allgemeiner Ruderbetrieb Jugend und Erwachsene	
15:00							
16:00							
17:00	17:00-19:00 KR Krafttraining LS Lukas	17:00-19:00 KR Krafttraining LS Andi	17:30 - 18:45 Sibi Halle Jugend alle Lars / Moritz	18:00 - 19:00 KR allg Fitness Jugend alle Philipp	17:00 - 19:00 KR Krafttraining LS Lukas		
18:00							
19:00	19:00 - 20:00 KR Teamrowing offen für alle Kuno	19:00 - 20:00 KR Kraftausdauer offen für alle Chris, Phillipp	18:45 - 20:00 Sibi Halle allg Fitness offen für alle Maria	19:00 - 20:00 KR allg Fitness offen für alle Philipp			
20:00							
21:00							

Abkürzungen: LS= Leistungssport
KR= Krafraum