„Stundenplan Kraftraum – Frühjahr 2024“

gültig ab Montag, 12. Februar 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08:00 - 10:00 Marli-Gruppe mit Renate Heine u.a.		09:30 – 11:30 Sport mit Gerhard Diedrichs			
	12:00 - 13:00 Gymnastik mit Gudrun Stamer				10:00 - 12:00 Trainingsgruppe	10:00 – 12:00 Sporttreff für alle
	14:00 – 16:00 KRR Ruder-AG mit Florian Reimann	14:00 - 15.30 Patienten-RgK mit Christof Degen			14:00 - 16:00 Trainingsgruppe	
16:30 – 18:30 Trainingsgruppe	16:30 – 18:30 Trainingsgruppe	15:30 – 18:30 Trainingsgruppe	16:30 – 18:30 Trainingsgruppe	16:30 – 18:30 Trainingsgruppe		
18:30 – 21:30 Studis	18:30 – 20:00 Gymnastik mit Christine Buschmann	18:30 – 21:00 LRK	18:30 – 21:30 LFRK (ab 19:00: Ergo & Zirkel)			

NB: Wenn noch genügend Platz ist und die jeweiligen „Hauptnutzer“ nicht gestört werden, können natürlich auch andere Klubmitglieder trainieren.

Stand: 06.02.2024

Fr. 18:30 – 19:30 kein Teamrowing mit HaJo Heuer (27.08.23)

Mo: 16:00 – 18:00 Yoga mit Heike Giebel - > Volleringzimmer (abgestimmt mit Lars und Heike am 31.08.2023)

„Stundenplan Kraftraum – Frühjahr 2024“

gültig ab Montag, 12. Februar 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08:00 - 10:00 Marli-Gruppe mit Renate Heine u.a.		09:30 – 11:30 Sport mit Gerhard Diedrichs			
	12:00 - 13:00 Gymnastik mit Gudrun Stamer				10:00 - 12:00 Trainingsgruppe	10:00 – 12:00 Sporttreff für alle
	14:00 – 16:00 KRR Ruder-AG mit Florian Reimann	14:00 - 15.30 Patienten-RgK mit Christof Degen			14:00 - 16:00 Trainingsgruppe	
16:30 – 18:30 Trainingsgruppe	16:30 – 18:30 Trainingsgruppe	15:30 – 18:30 Trainingsgruppe	16:30 – 18:30 Trainingsgruppe	16:30 – 18:30 Trainingsgruppe		
18:30 – 21:30 Studis	18:30 – 20:00 Gymnastik mit Christine Buschmann	18:30 – 21:00 LRK	18:30 – 21:30 LFRK (ab 19:00: Ergo & Zirkel)			

NB: Wenn noch genügend Platz ist und die jeweiligen „Hauptnutzer“ nicht gestört werden, können natürlich auch andere Klubmitglieder trainieren.

Stand: 06.02.2024

Fr. 18:30 – 19:30 kein Teamrowing mit HaJo Heuer (27.08.23)

Mo: 16:00 – 18:00 Yoga mit Heike Giebel - > Volleringzimmer (abgestimmt mit Lars und Heike am 31.08.2023)

„Stundenplan Kraftraum – Frühjahr 2024“

gültig ab Montag, 12. Februar 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08:00 - 10:00 Marli-Gruppe mit Renate Heine u.a.		09:30 – 11:30 Sport mit Gerhard Diedrichs			
	12:00 - 13:00 Gymnastik mit Gudrun Stamer				10:00 - 12:00 Trainingsgruppe	10:00 – 12:00 Sporttreff für alle
	14:00 – 16:00 KRR Ruder-AG mit Florian Reimann	14:00 - 15.30 Patienten-RgK mit Christof Degen			14:00 - 16:00 Trainingsgruppe	
16:30 – 18:30 Trainingsgruppe	16:30 – 18:30 Trainingsgruppe	15:30 – 18:30 Trainingsgruppe	16:30 – 18:30 Trainingsgruppe	16:30 – 18:30 Trainingsgruppe		
18:30 – 21:30 Studis	18:30 – 20:00 Gymnastik mit Christine Buschmann	18:30 – 21:00 LRK	18:30 – 21:30 LFRK (ab 19:00: Ergo & Zirkel)			

NB: Wenn noch genügend Platz ist und die jeweiligen „Hauptnutzer“ nicht gestört werden, können natürlich auch andere Klubmitglieder trainieren.

Stand: 06.02.2024

Fr. 18:30 – 19:30 kein Teamrowing mit HaJo Heuer (27.08.23)

Mo: 16:00 – 18:00 Yoga mit Heike Giebel - > Volleringzimmer (abgestimmt mit Lars und Heike am 31.08.2023)