



„Stundenplan Krafraum – Herbst/Winter 2023-24“

gültig ab Montag, 30. Oktober 2023

| 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 - 15.30 Patienten-RgK mit Christof Degen | | 14:00 – 16:00 KRR Ruder-AG mit Florian Reimann | 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: 13.09.2023