

„Stundenplan Krafraum – Herbst 2025“

Gültig ab Oktober 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09-11:00 LFRK c/o Angelika Dobs	09:00 - 11:00 Marli-Gruppe c/o Renate Heine		09:30 – 11:30 Sport/Gymn. mit Gerhard Diedrichs			
					10:00 - 12:00 Trainingsgruppe	10:00 – 12:00 alle & Trainingsgruppe
		Mi: 14:00 - 15.30 Patienten-RgK c/o Ute Kramer			14:00 - 16:00 Trainingsgruppe	
16:00 -18:00 Yoga mit Heike G. ab Mo. 27.10.25	16:30 – 18:30 Trainingsgruppe	16:30 – 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 B. ab Di. 28.10.25	18:30 – 21:00 LRK	18:30 – 21:00 LFRK (Zirkel ab 19:00)	18:30 – 20:00 Sport & Ergo mit Hinnerk Warter		

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

Änderungswünsche bitte melden an Bettina Moebius (bettina.moebius@luebecker-frauen-ruderclub.de)