

## „Stundenplan Krafraum – Winter 2026“

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 Juniortraining	09:00 – 11:00 Juniortraining
14:00 – 16:00 Ruder-AG Baltic c/o Sinan/Liliana		14:00 - 15.30 Patienten-RgK c/o Ute Kramer			14:00 - 16:00 Juniortraining	11.00 – 13.00 alle
15:30 – 17:00 Kindertraining		15:30 – 17:00 Kindertraining				
17:00 -18:30 Yoga mit Heike G.	16:30 – 18:30 Juniortraining	17:00 – 19:00 Juniortraining	16:30 – 18:30 Juniortraining	16:30 – 18:30 Juniortraining		
18:30 – 21:30 Studis	18:30 – 20:00 Gymnastik mit Christine B.	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-ruderklub.de](mailto:bettina.moebius@luebecker-frauen-ruderklub.de))