

## Winterplan Krafraum/ Ergo 2021/22 - gültig ab 01.11.2021

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		
	Krafraum	Ergoraum	Krafraum	Ergoraum	Krafraum	Ergoraum	Krafraum	Ergoraum	Krafraum	Ergoraum	Krafraum	Ergoraum	
06:00													
06:30													
07:00													
07:30													
08:00			07:30 bis 13:00 Uhr Schulrudern Sportgymnasium René Flaschmann		07:30 bis 09:00 Uhr Schulrudern Sportgymnasium René Flaschmann		07:30 bis 13:00 Uhr Schulrudern Sportgymnasium René Flaschmann		07:30 bis 09:00 Uhr Schulrudern Sportgymnasium René Flaschmann				
08:30													
09:00													
09:30													
10:00	09:30 bis 12:30 Uhr Seniorenttraining Knut Mehl												
10:30												09:00 bis 13:00 Uhr Juniorenttraining René Flaschmann	
11:00													
11:30													
12:00													
12:30													
13:00													
13:30													
14:00													
14:30			Waldorf Schule 14:15 - 15:45 Uhr René Flaschmann										
15:00													
15:30													
16:00													
16:30	16:00-18:00 Uhr Juniorenttraining René Flaschmann		ab 16:00 Uhr SRG Masters Frauen Martina Ocik		16:00-18:00 Uhr Juniorenttraining René Flaschmann		16:00-18:00 Uhr Kindertraining René Flaschmann		16:00-18:00 Uhr Juniorenttraining René Flaschmann				
17:00													
17:30													
18:00													
18:30		Teamrowing											
19:00													
19:30							SRG Masters Männer						
20:00													
20:30													

**Wir bitten alle Mitglieder sich an die Zeiten zu halten und die Trainingsräume erst zu den eigenen Trainingszeiten zu betreten**