

SRG Winterplan Krafraum/ Ergo 2023/24 - gültig ab 01.11.2024

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Krafraum	Ergoraum	Krafraum	Ergoraum	Krafraum	Ergoraum	Krafraum	Ergoraum	Krafraum	Ergoraum	Krafraum	Ergoraum	Krafraum	Ergoraum
06:00														
06:30														
07:00														
07:30			Schulrudern Sportgymnasium René Flaschmann	Schulrudern Sportgymnasium René Flaschmann	Schulrudern Sportgymnasium René Flaschmann	Schulrudern Sportgymnasium René Flaschmann	Schulrudern Sportgymnasium René Flaschmann	Schulrudern Sportgymnasium René Flaschmann	Schulrudern Sportgymnasium René Flaschmann	Schulrudern Sportgymnasium René Flaschmann				
08:00														
08:30														
09:00														
09:30	Seniorentaining Knut Mehl													
10:00														
10:30														
11:00														
11:30														
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00	Juniorentaining René Flaschmann	Juniorentaining René Flaschmann	Juniorentaining René Flaschmann	Juniorentaining René Flaschmann	Juniorentaining René Flaschmann	Juniorentaining René Flaschmann	Juniorentaining René Flaschmann	Juniorentaining René Flaschmann	Juniorentaining René Flaschmann	Juniorentaining René Flaschmann				
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	Teamrowing	SRG Masters Frauen												
19:30														
20:00														
20:30														

Wir bitten alle Mitglieder, sich an die Zeiten zu halten und die Trainingsräume erst zu den eigenen Trainingszeiten zu betreten. Danke!

gez. Hartwig Kühl (Sportwart)

Winter 2023 / 2024 | Sporthalle und Schwimmen

Zeit	Dienstag	Donnerstag	
	Sporthalle	Sporthalle	Schwimmen
15:00			Kinder
15:30			Frauke Lübbert
16:00	Kinder- Freizeittraining Kjell Lübbert	Kinder- Freizeittraining Kjell Lübbert	
16:30			
17:00			
17:30			
18:00	offenes Training Kjell Lübbert		
18:30			
19:00			
19:30	Fußball		
20:00			
20:30			
21:00			