

Belegung Fitnessraum im Winterhalbjahr



(10.2018 – Ende 03.2019)

Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags	Freitags
	16:30 – 18:00 Uhr Training Regattamannschaft und Kinder (nach Verabredung; Steffen Jacob/ Matthias Auer)	16:30 – 18:30 Uhr Training Regattamannschaft (nach Verabredung; Steffen Jacob/ Matthias Auer)	16:00 – 17:30 Uhr Training Regattamannschaft (nach Verabredung; Steffen Jacob/ Matthias Auer) 17:30 – 19:00 Uhr Kindertraining (Heiko Gulan)	16:30 – 18:00 Uhr Training Regattamannschaft (nach Verabredung; Steffen Jacob/ Matthias Auer)
18:30 - 20:30 Uhr Freizeitrudertreff (Heike und Michael) • Ab 18:30 Uhr: Ergometertraining für Eifrige • Ab 19:00 Uhr: Ergometertraining und FitnessGymnastik	18:00 - 20:30 Uhr Kraft- und Ergotraining (Männerachter und Regattamasters)	19:30 - 20:30 Uhr „Stabilitraining“ 4 wöchentlich nach Verabredung (AP Anne Betten)	19:00h - 21:00 Uhr Kraft- und Ergotraining (Männerachter und Regattamasters)	18:30 - 20:00 Uhr FitnessGymnastik (Nicole Heusser) • Für Langstreckenruderer und ambitionierte Breitensportler
18:00 – 19:30 Uhr AMG Halle; Kinder- und Jugendtraining (Victor und Philipp Wess)		18:30 – 20:30 Uhr Halle Hoover Schule; Ambitioniertes Zirkeltraining (Kathrin Frey)		

Zu den grün markierten Zeiten haben die angegebenen Gruppen bei Überbelegung Vorrang. Normal ist aber genug Platz für alle da, die Sport machen möchten, wenn jeder Rücksicht nimmt und ihr euch absprecht (besonders, wenn es mal eng ist) - **Bitte hört auf den Übungsleiter!**

Die anderen Belegungen dienen zur Info, wer i.d.R. im Raum anzutreffen ist – keine Reservierung!