

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
09:00						Leistungssport 9:00-11:00 Ergo- und Kraftraum	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
14:30			Kooperation: Schwimmer 14:30-16:15 Kraftraum	Kooperation: Schwimmer 14:30-16:15 Kraftraum			
15:00							
15:30							Leistungssport 15:30-17:30 Ergo- und Kraftraum
16:00	Jugend & Leistungssport 16:00-18:00 Kraftraum						
16:30	Jugend & Leistungssport 16:45-19:00 Marschweghalle	Leistungssport 16:30-18:30 Kraftraum	Kinder 16:30-18:00 Ergoraum 16:30-18:30 Kraftraum				
17:00							
17:30				Hallentraining für Erwachsene 17:30-19:00 Marschweghalle	Teamrowing mit Marianne 17:30-18:30 Ergoraum		
18:00			Handicap 18:00-20:00 Ergoraum				
18:30		Powertraining mit Claudia 18:30-19:45 Ergoraum	18:30-20:00 Kraftraum	Teamrowing mit Peter 18:30-19:30 Ergoraum			
19:00	Warm Up mit Obi 19:00-19:30 Ergoraum						
19:30	Gymnastik und Kraft mit Obi 19:30-21:00 Kraftraum	Teamrowing mit Doro 19:30-20:30 Ergoraum					
20:00							
20:30							