Trainingszeiten/Raumbelegung Winter 2023/2024

Ansprechpartner
Vorstand Sport: Dr.Lars Komorowski
Trainer: Christian Wärmer

	BIS	09:30	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	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00
	VON	09:00	09:30	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	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30
Montag	Rudern			Breitensport Rudern (sofern eisfrei)																							
	RRC Kraft-Raum															Kinder				Masters W				Masters M			
	RRC Ergo-Raum																										
	RRC Rad-Raum																										
	RRC Club-Raum																										
	LG Kraftraum																			Kraft	Fit-ness	Stabi					
Dienstag	RRC Kraft-Raum															Jugend 1.WKE											
	RRC Ergo-Raum																										
	RRC Rad-Raum																										
	LG Halle																			Jugend Breistensport							
Mittwoch	Rudern			Marsters/Breitensport Rudern																							
	RRC Kraft-Raum																					Masters M					
	RRC Ergo-Raum															Jugend 1.WKE / Kinder im wöchentlichem Wechsel.				Masters M	Ergo-Team-Rowing						
	RRC Rad-Raum																										
	RRC Clubraum																										
	Aquasiwa																										
	GS Halle																			Volleyball							
Donnerstag	Rudern			Breitensport Rudern (sofern eisfrei)																							
	RRC Kraft-Raum															Jugend 1.WKE				Jugend Breitensport							
	RRC Ergo-Raum																										
	RRC Rad-Raum																										
	RRC Club-Raum																										
Freitag	RRC Kraft-Raum															Jugend 1.WKE											
	RRC Ergo-Raum																			Master/Breitensport Ergo							
	RRC Rad-Raum																										
	RRC Clubraum																										
	LG Halle															Kinder											
Sonnabend	Rudern			Breitensport Rudern (sofern eisfrei)																							
	RRC Kraft-Raum																										
	RRC Ergo-Raum			Jugend 1.WKE								Jugend 1.WKE															
	RRC Rad-Raum																										
	RRC Club-Raum																										
Sonntag	Rudern																										
	RRC Kraft-Raum																										
	RRC Ergo-Raum	Jugend 1.WKE																									
	RRC Rad-Raum																										
	RRC Club-Raum																										
	BIS	09:30	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	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00
	VON	09:00	09:30	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	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30

Kinder	Christoph Pridik	0174-7529732
Jugend Leistungssport	Christian Wärmer	0176-24794146
Jugend Breitensport	Malte Glomp	0152-38207035
Masters M	Ulf Machwitz	
Masters W	Antonia Altena	
Masters/Breitensport mit Trainer Rudern/Ergo	Lingolf von Lingelsheim	0176-48789825
Breitensport Rudern	Robin Friedrich	0177-5716289
Fit in die Woche (Kraft/Fitness/Stabi)	Anette Kodal	
Team-Rowing	Arne von Drathen	
Volleyball	Frank König	

Alle weiß gebliebenen Zeiträume sind für den Individualsport nutzbar.
Es werden zusätliche Termine im Rahem der Aktionsmonaten geben. (Nov-Geräteeinführung, Dez-Laufgruppe, Jan-Ergochallenge, …)
Hierüber bitte über den Kalender auf der Homepage informieren.