

ARVL Wintertraining 2025/2026 (26.10.25 - 29.03.26)



	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag						
	KraftR	ErgoR	4erK	8erK	KraftR	ErgoR	4erK	8erK	KraftR	ErgoR	4erK	8erK	KraftR	ErgoR	4erK	8erK	KraftR	ErgoR	4erK	8erK	KraftR	ErgoR					
09:00 - 09:30													TG												TG	TG	09:00 - 09:30
09:30 - 10:00													End												Kinder	Kinder	09:30 - 10:00
10:00 - 10:30	TG	TG							TG	TG							TG	TG									10:00 - 10:30
10:30 - 11:00	Genuss- rudern	Genuss- rudern							Genuss- rudern	Genuss- rudern							Genuss- rudern	Genuss- rudern									10:30 - 11:00
11:00 - 11:30																											11:00 - 11:30
11:30 - 12:00																											11:30 - 12:00
14:30 - 15:00																											12:00 - 15:00
15:00 - 15:30																											15:00 - 15:30
15:30 - 16:00																											15:30 - 16:00
16:00 - 16:30										TG							TG	TG									16:00 - 16:30
16:30 - 17:00	TG	TG			TG	TG			TG	Kinder							Junioeren	Kraft									16:30 - 17:00
17:00 - 17:30	Kinder	Junioeren	TG	TG	Kinder	Kinder			Junioeren		TG						TG	Junioeren						TG			17:00 - 17:30
17:30 - 18:00			Frauen II	End							Frauen II			TG			Gürtler	Kinder						Kinder			17:30 - 18:00
18:00 - 18:30	TG	TG		TG									TG	Frauen I							TG	TG					18:00 - 18:30
18:30 - 19:00	Frauen II	RBL		Fülle		TG			TG															TG RBL			18:30 - 19:00
19:00 - 19:30						MM			f. alle Mitglieder				TG											TG RBL (w/m)			19:00 - 19:30
19:30 - 20:00		TG			TG	TG							Gürtler	MM							TG						19:30 - 20:00
20:00 - 20:30	Franky					Frauen III																					20:00 - 20:30
20:30 - 21:00					TG									TG													20:30 - 21:00
21:00 - 21:30					MM				offen																		21:00 - 21:30

Hinweis: Zu den 8erK-Zeiten können auch die dortigen Ergometer genutzt werden. Individuelles Training in Kraft- und Ergoraum ist in Absprache mit den jeweiligen Übungsleitern möglich.