



Ergoraum Wintertraining 2022/23

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00				TG End (10:00 - 11:00)	
10:15					
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					
11:30					
11:45					
12:00					
12:15					
12:30					
12:45					
13:00					
13:15					
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30					
14:45					
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00		TG Kinder (16:00 - 17:30)	TG Junioren (16:00 - 18:00)	TG Kinder (16:00 - 18:00)	TG Kraft (16:00 - 17:00)
16:15					
16:30					
16:45					
17:00					
17:15					
17:30	RBL (17:30 - 19:00)				
17:45					
18:00		TG MasterMänner (18:00 - 19:00)			
18:15					
18:30					
18:45					
19:00		TG Frauen I (19:00 - 20:00)			
19:15					
19:30	TG Frauen III (19:30 - 20:30)			TG Frauen I (19:30 - 20:30)	
19:45					
20:00					
20:15					
20:30					

Dieser Plan dient der Orientierung und Information. Individuelles Training ist in Absprache mit den jeweiligen Übungsleitern möglich.

An den folgenden Terminen können auch die Ergometer im Achterkasten genutzt werden:

montags: 17:00 - 19:00 Uhr

mittwochs: 18:00 - 19:00 Uhr

donnerstags: 18:30 - 19:30 Uhr

freitags: 18:00 - 19:00 Uhr