

Kraftraumnutzung 2011/2012 Endfassung 07.10.2011

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00	8:00 - 11:00 Training D.Molle u.a.		8:00 - 11:00 Training D.Molle u.a.	7.00 -9.00 Training Ute an Huef u.a.	8:00 - 11:00 Training D.Molle u.a.		
10:30							
11:00	11 - 13:00 Erwachsene Günter Mohrdieck						ab 11.00 Uhr bei Eisgang Erwachsene Ruderwarte
11:30							
12:00							
12:30							
13:00						Rückenschule D.Molle	13:00 - 15:00 Uhr Kraftraum für Anfänger André Jacquemard
14:00						ab 14.00 Uhr bei Eisgang Erwachsene Gisa Schäfer	
14:30						Jörg Dudenbostel	
15:00							
15:30							
16:00	16- 22:00 Ergo-Cup-Serie Björn Schulze- Gülich				16- 18.00 Masters Ute an Huef	16 - 19.00 Uhr Ergo-Cup-Serie Björn Schulze- Gülich	16.00 - 18.00 Masters Ute an Huef
16:30							
17:00				16.30 - 18.00 JuM-Training Chr. Schmidt/S.Marmo n	16.30 - 18.30 Junioren A+B 2.WKE Kristina Goldberg		
17:30							
18:00			18 - 20.00 Jun.A+B F.Hoppe/N.Meder				
18:30				18.30 - 22:00 Masters M.Lindau + S.Göller	18.30 - 20.30 Jun.A+B F.Hoppe/N.Meder	18:00 - 21:00 Jugendliche 14-18J. Corinna Heitmann	
19:00							
19:30							
20:00			20.00 - 22.00 Masters Ute an Huef				
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							