

## Belegung Fitnessraum Winter 2022 - 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:00 - 17:00	18.00 - 19:30	17:30 - 19:00	16.45 - 17.45	13.00 - 16.00	14:00 - 16:00	
Ergometerrudern der Frauen mit Bettina Janosch-Nagler	Ergometerrudern für alle mit Jürgen Mack	Jugendsport in der Halle	Masters im Krafraum mit Jürgen Mack	Schulrudern / Juniorentraining	Allgemeiner Ruderbetrieb / Jugendrudern	
17.30 - 19:30		19:00 - 20:00	18:00 - 20:00	16.00 - 17.30		
Jugendsport		Sport in der Halle mit Jürgen Mack	Juniorentraining	Ergometerrudern der Frauen mit Bettina Janosch-Nagler		

**Achtung:**

Zu den festgelegten Zeiten ist eine Benutzung des Fitnessraumes zu vermeiden  
 Der Fitnessraum darf nur mit Hallenschuhen betreten werden  
 Nach der Ergometerbenutzung bitte die Rollbahnen und Griffe reinigen  
 Hanteln sowie Hantelscheiben nicht auf den ungeschützten Holzboden legen