

Belegung Fitnessraum Winter 2024 - 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:00 - 17:00	17:30 - 19:30	17:30 - 19:00	16:30 - 17:30	14:00 - 16:00	14:00 - 16:00	09:30 - 11:30
Ergometerrudern der Frauen mit Bettina Janosch-Nagler	Juniorenttraining	Jugendsport + Schulrudern in der Halle	Masters im Krafraum mit Jürgen Mack	Schulrudern / Jugendtraining	Allgemeiner Ruderbetrieb / Jugendrudern	Juniorenttraining
18:30 - 20:00	18.00 - 19:00	18:30 - 19:30	17:30 - 19:30	16.00 - 17.30		
Sport in der Realschulhalle	Ergometerrudern für alle mit Jürgen Mack	Sport in der Halle mit Jürgen Mack	Juniorenttraining	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