

Breitensport → Trainingsplan Winter 2019-20



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Boden & Zirkel 18:30 – 20:00 Lennart	was immer du willst wann du willst	Kraft 18:30 – 20:00 Birga	Warm-up & Spiel ab 18:00 Boden & Zirkel 18:30 – 20:00 Konstantin + Sebastian Sch. (in der Turnhalle Humboldtschule) Pilates Irene	was immer du willst wann du willst	was immer du willst wann du willst ErgoCUPS Hameln (30.11.) Angaria (Dez.) DRC (18.01.) Row & Run (Feb.)	Rudern unbetreut Ergo 14:00 – 16:00 unbetreut ErgoCUPS Kettwig (02.02.)
Ansprechpartner Michael + Ralf			Ergo- und Krafraum-Nutzung Ein Training außerhalb unserer festen Zeiten ist jeder Zeit möglich. Bitte beachtet dazu den Krafraumplan! Die eingetragenen Gruppen haben stets Vorrang.			