

gilt ab 29.10.2018	letzter Einlaß Kraftraum : Mo-Fr. 20:00	Kraftraum geschlossen Mo- Fr. ab 21:00	Sa /So ab 18:00
--------------------	---	--	-----------------

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Öffnungszeit	08:00 bis 21:00	14:00 bis 21:00	08:00 bis 21:00	08:00 bis 21:00	08:00 bis 21:00	09:00 bis 18:00	10:00 bis 18:00
08:00 - 09:00		geschlossen					
09:00 - 10:00	9:00-11:00 Well-Fit: Gesundheitstraining Astrid Buurman frei f. Mitglieder	geschlossen		9:00-11:00 Well-Fit: Gesundheitstraining Beate Heerma frei f. Mitglieder			
10:00 - 11:00		geschlossen	OffenesTraining		OffenesTraining	ERV Trainingsgr. 10:30 - 13:00	ERV Trainingsgr. 10:30 - 13:00
11:00 - 12:00	OffenesTraining	geschlossen	Fitness Herrentorschule 11:00-13:00	OffenesTraining	OffenesTraining	Junioren und JuM	ERV Trainingsgr.
12:00 - 13:00	OffenesTraining	Offenes Training	Fitness Herrentorschule Herr Bobka	Offenes Training	OffenesTraining		ERV Trainingsgr.
13:00 - 14:00	OffenesTraining	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training		
14:00 - 15:00	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	14:30 bis 15:30 ERV Kinderabteilung	Offenes Training 14:00 - 18:00	Offenes Training 14:00 - 18:00 ohne Musik
15:00 - 16:00	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	15:30 bis 16:30 ERV Kinderabteilung	Offenes Training, ohne Musik	Offenes Training, ohne Musik
16:00 - 17:00	Offenes Training	16:00-18:00 Well-Fit: Gesundheitstraining Astrid Buurman frei f. Mitglieder	ERV Trainingsgr. 16:00 - 18:00	16:00-18:00 Well-Fit: Gesundheitstraining Beate Heerma frei f. Mitglieder	ERV Trainingsgr. 16:30 - 18:30	Offenes Training, ohne Musik	Offenes Training, ohne Musik
17:00 - 18:00	OffenesTraining		ERV Tr. gr. JB 16:00 bis 18:00			16:00-18:00 Well-Fit: Gesundheitstraining Beate Heerma frei f. Mitglieder	Offenes Training bis 18:00
18:00 - 19:00	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	Masterstraining ab 18:000	ERV Trainingsgr. 16:30 - 18:30	geschlossen	geschlossen
19:00 - 20:00	ERV Senior Masters H. Bakker 18:30-19:30	Offenes Training	Offenes Training	18:00 bis 20:00 ERV Krafttraining Masters u. Erwachsene ab 27 J.	Offenes Training ab 19:00	geschlossen	geschlossen
20:00 - 21:00	Offenes Training bis 21:00	Offenes Training bis 21:00	Offenes Training	Offenes Training ab 20:00 bis 21:00	Offenes Training bis 21:00	geschlossen	geschlossen
21:00 - 21 :30	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen
Legende :	letzter Einlaß über Türkarte 21:00	frei für alle Mitglieder offenes Training	geschlossene Gruppe Masters/Erwachs.	geschlossene Gruppe Training Rennrudern	Kinder geschlossene Gruppe	Kraftraum Mo-Fr. ab 21:00 geschlossen; Sa-So ab 18:00 geschlossen	Änderungen nur nach Rücksprache Kontakt C.de Boer 04921 32560

gilt ab 29.10.2018

Gymn.halle geschlossen ab 21:00

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00	Gymnastik GSG Frauen Fr.Franken 9:00 bis 10:00	Fr. Spätmann Fabi 9:00 -10:00		9:00- 11:00 Well-Fit: Gesundheitstraining Beate Heerma			Tanzgruppe Riedel-Zimmer
10:00 - 11:00	10:00-11:00 Well-Fit: Gesundheitstraining Astrid Buurman frei f. Mitglieder		10:00 bis 11:00 Fabi Rückbildungsgymn. Frau Fricke	frei für Mitglieder		ERV Trainingsgruppe von 10:30 bis 13:00	9:00 bis 11:00
11:00 - 12:00			Fitness Herrentorschule 11:00-13:00				ERV Trainingsgruppe von 11:00 bis 13:00
12:00 - 13:00			Fitness Herrentorschule Herr Bobka				ERV Trainingsgruppe von 11:0 bis 13:00
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00		14:30 - 15:30 ERV Fitness f. Damen Anita Hohnholt	14:45 -16:00 Yoga Fr. Siegloff		14:30 -15:30 Kinder I ERV Ilka +Silvia Gymnastik. Gymnastik		
15:00 - 16:00		15:30 - 16:45 Yoga Fabi Fr. Siegloff	Yoga	15:30-17:00 Junior/in Training ERV Gym.halle	15:30 - 16:30 Kinder II ERV Ilka+Silvia		
16:00 - 17:00	ERV Trainingsgr. Junior/in + Kinder Rumpfgymnastik 16:00 - 18:00	15:30 - 16:45 Yoga Fabi Fr. Siegloff	16:00 - 18:00 ERV Training Kinder Fitness / Zirkel / Spiele	Well-Fit bei Beate Heerma 17:00-18:00 frei für Mitglieder	16:30-18:30 ERV Trainingsgruppe Kinder+Junior/in		
17:00 - 18:00	Astrid Buurman bis 18:00	16:45-18:00 Well-Fit: Gesundheitstraining Astrid Buurman frei f. Mitglieder					
18:00 - 19:00	18:15- 19:15 Gymnastik ERV Lissy Ihnen	18:00- 19:00 Masters Ergometerrudern	18:00-19:00 ERV Fitness f. Damen B. Landau	HITT Sport mit Stefan Bolinius HEL 18:00-19:00			
bis 19:15	Lissy Ihnen bis 19:15	19:00 - 20:00 ERV Spinning Fitnessstraining auf dem Rad mit Erk Müller	19:00 - 20:30 Teamrowing zu Musik - Gymn.halle Ruderergometer	Langhanteltraining m. Stefan Bolinius 19:00-20:00			
ab 19:30	19:30 Gymnastik Senior Masters H. Bakker bis 21:00		frei für alle Mitglieder				
20:00 - 21:00		Meditatives Tanzen Termine: jeden 2. Dienstag im Monat 19:00 - 21 :00					
					Hallenbenutzung nur mit verantw. Gruppenleiter möglich !		
Legende :	letzter Einlaß über Türkarte 21:00	frei für alle Mitglieder offenes Training	geschlossene Gruppe Masters/Erwachs.	geschlossene Gruppe Training Rennrudern	Kinder geschlossene Gruppe		Änderungen nur nach Rücksprache Kontakt C.de Boer 04921 32560

gilt ab 29.10.2018

Uhrzeit		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 - 09:00								
09:00 - 10:00								
10:00 - 11:00							Training Kinder Rudern od. Ergometer Gymn.Halle 10:30-13:00 mit Talea	
11:00 - 12:00								
12:00 - 13:00								
13:00 - 14:00								
14:00 - 15:00								
15:00 - 16:00								
16:00 - 17:00		Training ERV 16:00- 18:00		Training Kinder 16:00-18:00 Gymn. Halle		Training Kinder Gymn. U. Krafraum		
17:00 - 18:00		Kraftgymnastik Talea		Ausdauertraining Ergometer,Spin.-rad mit Talea		od. Rudern 16:30- 18:00, Optional		
18:00 - 19:00								
19:00 - 20:00								
20:00 - 21:00								
	Std.	Std.	Std.	Std.	Std.	Std.	Std.	
							Hallenbenutzung nur mit verantw. Gruppenleiter möglich !	
Legende :			Emder Rv		optional Kindertraining	Kinder Training		

