

|                    |   |  |                 |
|--------------------|---|--|-----------------|
| 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  | ERV Trainingsgr.  |
| 12:00 - 13:00  | OffenesTraining  | Offenes Training  | Fitness Herrentorschule Herr Bobka   | Offenes Training  | OffenesTraining                     | JuM   | 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  | Offenes Training bis 18:00 ohne Musik                         |
| 18:00 - 19:00  | Offenes Training   | Offenes Training  | Offenes Training                     | Masterstraining ab 18:000   |                                     | geschlossen   | geschlossen   |
| 19:00 - 20:00  | ERV Senior Masters H. Bakker 18:30-19:30                                   | Offenes Training  | Offenes Training                     | 18:000 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<br>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       |   |   |   |   |   |
|               |   |   |   |   | <b>Hallenbenutzung nur mit verantw. Gruppenleiter möglich !</b> |   |   |
| Legende :     | <b>letzter Einlaß über Türkarte 21:00</b>                                   | 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<br>Rudern od.<br>Ergometer<br>Gymn.Halle<br>10:30-13:00 mit<br>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<br>Gymn. Halle           |                         | Training Kinder<br>Gymn. U. Krafraum |  |         |
| 17:00 - 18:00 |             | Kraftgymnastik Talea      |                 | Ausdauertraining<br>Ergometer,Spin.-rad mit<br>Talea |                         | od. Rudern 16:30-<br>18:00, Optional |  |         |
| 18:00 - 19:00 |             |                           |                 |  |                         |                                      |  |         |
| 19:00 - 20:00 |             |                           |                 |  |                         |                                      |  |         |
| 20:00 - 21:00 |             |                           |                 |  |                         |                                      |  |         |
|               | <b>Std.</b> | <b>Std.</b>               | <b>Std.</b>     | <b>Std.</b>  | <b>Std.</b>             | <b>Std.</b>                          | <b>Std.</b>  |         |
|               |             |                           |                 |  |                         |                                      |  |         |
|               |             |                           |                 |  |                         |                                      | <b>Hallenbenutzung nur mit verantw. Gruppenleiter möglich !</b>                      |         |
| Legende :     |             |                           | <b>Emder Rv</b> |  | optional Kindertraining | Kinder Training                      |  |         |

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 |  |                 |   |   |   | Junior/in Training<br>Rudern oder<br>Ergometer<br>Ausdauerbelastung<br>10:30-13:00 Junior<br>A+B | Junior/in Training<br>Rudern, Ergometer,<br>Laufen 11:00-13:00<br>Gym.halle Junior/in A |
| 11:00 - 12:00 |  |                 |   |   |   |  |   |
| 12:00 - 13:00 |  |                 |   |   |   |  |   |
| 13:00 - 14:00 |  |                 |   |   |   |  |   |
| 14:00 - 15:00 |  |                 |   |   |   |  |   |
| 15:00 - 16:00 |  |                 |   | Junior/in Training<br>Kraftausdauer Ergometer<br>15:30-17:00 Gym.halle<br>Junior/in A+B |   |  |   |
| 16:00 - 17:00 | Training ERV 16:00- 18:00<br>Junior/in A+B |                 | Junior/in Training<br>Kraftraum 16:00-18:00<br>Junior A+B |   | Junior/in Training<br>Gymn. u. Kraftraum od.<br>Rudern 16:30-<br>18:30, Junior/in A+B |  |   |
| 17:00 - 18:00 | Kinder Kraftgymn. mit Talea<br>Gymn.halle  |                 | Krafttraining/<br>Kraftausdauer mit Talea<br>16:00-18:00  |   |   |  |   |
| 18:00 - 19:00 |  |                 |   |   |   |  |   |
| 19:00 - 20:00 |  |                 |   |   |   |  |   |
| 20:00 - 21:00 |  |                 |   |   |   |  |   |
|               |  |                 |   |   | Hallenbenutzung nur mit verantw. Gruppenleiter möglich !                              |  |   |
| Legende :     |  | <b>Ender Rv</b> |   | Junior/in Training  | Junior/in A   |  |   |