

Ender Ruderverein		Gymnastikhalle		Winter 2022/2023		Ab dem 1.11.21	
			<b>gilt ab 1.10.22</b>		<b>Gymn.halle geschlossen ab 21:00</b>		
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00		Fr. Spätmann Fabi 9:00 -10:00		Fr.Fricke 9:30 -10:45			
10:00-11:00	10:00 -11.00 Fitness für alle mit Martina Podeschwa		Fr .Fricke 10:00 -11:00			10:00-13:00 Uhr	10:00-13:00 Uhr
11:00 - 12:00		11:30-14:30 MAX Schulrudern	11:00-12:00 Fitness für alle mit Martina Podeschwa	11:30-14:30 MAX Schulrudern		Erv Trainingsgruppe	ERV Trainingsgruppe
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00			14:45 -16:00 Yoga Fr. Sieglöff		15:30 -17:30 Kinder		
15:00 - 16:00		15:30 - 16:45 Yoga Fabi Fr. Sieglöff		15:00-16:30 Teamrowing mit Birgit und Andrea	Gymnastik, Fitness u. Spiele		
16:00 - 17:00	ERV Trainingsgr. Junior/in + Kinder 16:00 - 18:00				Trainingsgruppe		
17:00 - 18:00		17:00 -18:00 Fitness für alle mit Martina Podeschwa		16:30 -18:30 Uhr ERV Trainingsgruppe	18:30 -20.00 Likeddeler		
18:00 - 19:00	18:15- 19:15 Gymnastik ERV Lissy Ihnen	Jeden 2.Dienstag im Monat 18:15 bis 19:15 Spinnig	18:00-19:00 ERV Fitness f. Damen mit Hübbi				
bis 19:15		19.00 bis 20:00 Uhr Spinnig mit Melanie	19:00 - 20:00 Teamrowing mit Hartmut - Ruderergometer	19:30-21.00 Yoga /Schoo (feste Gruppe )			
ab 19:30	19:30 Gymanstik Senior Masters H. Bakker bis 21:00						
20:00 - 21:00			Absurdo ab 20:15				
		Meditatives Tanzen Termine: jeden 2. Dienstag im Monat 19:15 -21:00 geschlossene Gruppe					
					Hallenbenutzung nur mit verantw. Gruppenleiter möglich !		
Legende :	letzter Einlaß über Türkarte 20:30		geschlossene Gruppe Erwachsene	geschlossene Gruppe Training Rennrudern Kinder			Änderungen nur nach Rücksprache mit dem Vorstand

Ender Ruderverein <b>Kraftraum</b> Winter 2022 / 2023 <b>Kraftraum</b>							
gilt ab 01.10.2022		letzter Einlaß Kraftraum : Mo-Fr. 20:00			Kraftraum geschlossen Mo- Fr. ab 21:00		Sa /So ab 18:00 ! geschlossen
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Öffnungszeiten	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		geschlossen					
10:00 - 11:00		geschlossen	Offenes Training		Offenes Training	ERV Trainingsgr. 10:00 - 13:00	ERV Trainingsgr. 10:00 - 13:00
11:00 - 12:00	Offenes Training	geschlossen	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	Junioren und	ERV Trainingsgr.
12:00 - 13:00	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	JuM	ERV Trainingsgr.
13:00 - 14:00	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training		
14:00 - 15:00	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	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	ERV Kinderabteilung	Offenes Training	Offenes Training, ohne Musik
16:00 - 17:00	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	ERV Trainingsgruppe 15:30-19:00	Offenes Training,	Offenes Training, ohne Musik
17:00 - 18:00	Offenes Training	ERV Kinderabteilung 17:00-19:00	ERV Kinderabteilung 17:00-19:00	Offenes Training		Offenes Training bis 18:00	Offenes Training bis 18:00 ohne Musik
18:00 - 19:00	Offenes Training	ERV Kinderabteilung 17:00-19:00	ERV Kinderabteilung 17:00-19:00	Offenes Training	Kinder-Abteilung	geschlossen	geschlossen
19:00 - 20:00	ERV Senior Masters H.Bakker 18:30-19:30	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training		geschlossen	geschlossen
20:00 - 21:00	Offenes Training bis 21:00	Offenes Training bis 21:00	Offenes Training bis 21:00	Offenes Training bis 21:00	Offenes Training bis 21:00		
nach 21:00	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen	
					geschlossen	geschlossen	geschlossen
<b>Legende :</b>	letzter Einlaß über Türkarte 20:30	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