

Fitnessraumbelegung 2011 / 12

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				14:00Uhr bis 16:00Uhr Schulrudern Betreuer: Christof Vollmer
		16:15Uhr bis 18:00Uhr Schulrudern		
17:00Uhr bis 18:00Uhr Frauenergo Betreuerin: Bettina Janosch-Nagler	17:00 Uhr bis 19:00 Uhr Jugendtraining Betreuer: André Schröder	Betreuer: Christof Vollmer	17:00 Uhr bis 19:00 Uhr Jugendtraining Betreuer: André Schröder	16:30 Uhr bis 17:30 Uhr Frauenergo Betreuerin: Bettina Janosch-Nagler
19:00Uhr bis 20:00Uhr Fitnesstraining allgemein Betreuer: Franz Nagler	ab 19:00Uhr Krafttraining (Masters) Betreuer: Engelbert Kigele	19:00 Uhr bis 20:00 Uhr Teamrowing		

- Achtung:** -Zu den festgelegten Zeiten ist eine individuelle Nutzung des Fitnessraums zu vermeiden.
 -Der Fitnessraum darf nur in Hallenschuhen betreten werden.
 -Nach der Ergometerbenutzung sind die Rollbahn und die Griffe zu reinigen.
 -Hanteln bzw. -scheiben nicht auf den ungeschützten Boden legen.

