



	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>Kinder und Jugendliche*</b>	17:00-19:00 <b>Fitness</b> <i>Benni Bienert</i>	17:00-18:30 <b>Hallentraining</b> <i>Benni Bienert</i>	17:00-18:30 <b>Hallentraining</b> <i>Benni Bienert</i>	17:00-19:00 <b>Fitness</b> <i>Benni Bienert</i>	15:00-18:30 <b>Rudern &amp; Fitness</b> <i>Benni Bienert</i>	10:00-12:00 <b>Rudern &amp; Fitness</b> <i>Benni Bienert</i>	
<b>Rennmannschaft*</b>		8:00-11:00 <b>Rudern</b> <i>Heiner Schwartz</i>	8:00-11:00 <b>Rudern</b> <i>Heiner Schwartz</i>	8:00-11:00 <b>Rudern</b> <i>Heiner Schwartz</i>		8:00-15:30 <b>Rudern &amp; Fitness</b> <i>Heiner Schwartz</i>	
	<b>Training</b> in Bonn	<b>Training</b> in Bonn	17:00-18:00 <b>Ergo</b> <i>Martin Günther</i>	<b>Training</b> in Bonn	<b>Training</b> in Bonn		
			18:30-20:00 <b>Hallentraining</b> <i>Charly Hentschel</i>				
<b>Erwachsene</b>		09:30-11:30 nach Abspr. <b>Rudern</b> <i>Doro Gehlen</i>					10:00-12:00 <b>Rudern</b> <i>Peter Scholl</i>
			15:00-17:00 <b>Rudern</b> <i>Doro Gehlen</i>			11:00-13:00 <b>Rudern</b> <i>Inge Ring</i>	14:00-16:00 <b>Rudern</b> <i>Doro Gehlen</i>
	nach Absprache <b>Walken</b> <i>Edda Stöcker</i>	17:30-19:00 <b>Workout</b> <i>Inge Ring</i>	18:15-19:45 <b>Ergo &amp; Workout</b> <i>Andrea Hoffmann</i>	18:00-19:00 <b>Walken</b> Parkplatz Stallberg <i>Felicia Scharenberg</i>		15:30-17:00 <b>Oldies Krafttr.</b> <i>Boris Scharenberg</i>	
	19:00-21:00 <b>Functional Training</b> <i>Hannah Teitscheid</i>		20:00-21:30 <b>Fußball</b> (BK Halle A) <i>Stephan Simons</i>	19:00-21:00 <b>Oldies Krafttr.</b> <i>Boris Scharenberg</i>			
<b>Schulen</b>				14:30-16:30 <b>Rudern AEG</b> <i>Peter Scholl</i>			
				14:45-16:45 <b>Rudern Allee</b> <i>Kerstin Müßer</i>			

\*Aktuelle Trainingspläne erhaltet ihr von den Übungsleitenden über die vereinbarten Kanäle.

