

| Zeitraum    | Montag                                                                                                                                               | Dienstag                                                                    | Mittwoch                                                                                                                                                                                              | Donnerstag                                                                                                                                               | Freitag                                                                                  | Samstag                                                                                             | Sonntag                                                                                                                |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00        | Andechswanderung, Zeiten<br>Jürgen Decker nach<br>Absprache                                                                                          |                                                                             | 09:25 - 11:00 Woyo<br>Ergoraum Ute                                                                                                                                                                    | 9:15 - 11:00 Allgemeines<br>Ergotraining und Gymnastik<br>Ergoraum Ursula                                                                                | 10:00 - 11:00 Allgemeine<br>Gymnastik Ergoraum/<br>Bootshaus Ursula                      | nach Absprache Rennttraining<br>U19/U23/U27 Thomas<br>U19/17 Claudia, Judith<br>U15 Florian, Judith | nach Absprache Rennttraining<br>U19/U23/U27 Thomas<br>U19/17 Claudia, Judith<br>U15 Florian, Judith                    |
| 10:00/11:00 |                                                                                                                                                      |                                                                             |                                                                                                                                                                                                       | 11:15 - 12:45 Schulrudern<br>Oberstufe Barbara<br>ab Februar 21                                                                                          |                                                                                          |                                                                                                     | 10:00 Allgemeines Rudern<br>nach Wetter Bootshaus Rolf<br>10:00 - 12:00 Training<br>Christa8er nach Wetter<br>Ergoraum |
| 13:00/14:00 | 13:15 - 15:00 Schulrudern<br>Ergoraum Barbara<br>nach Infektionslage                                                                                 | 14:00 - 15:30 Allgemeines<br>Ergotraining/ Gymnastik<br>Ergoraum Käthe Vogt | 13:15 - 15:00 Schulrudern<br>Ergoraum Barbara<br>nach Infektionslage                                                                                                                                  | 13:15 - 15:00 Schulrudern<br>Ergoraum Barbara<br>nach Infektionslage                                                                                     | 13:15 - 15:00 Schulrudern<br>Ergoraum Barbara<br>nach Infektionslage                     |                                                                                                     |                                                                                                                        |
| 15:00       |                                                                                                                                                      |                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                          |                                                                                          |                                                                                                     |                                                                                                                        |
| 16:00       |                                                                                                                                                      |                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                          | 16:30 - 18:00 Training U15<br>Turnhalle Gymn. STA Florian,<br>Judith                     | 16:30 - 17:30 Kraft und<br>Mobilität Ergoraum/Zoom<br>Anne, Claudia                                 |                                                                                                                        |
| 17:00       | 17:00 - 19:00 Training U15<br>Turnhalle Gymn. STA Florian,<br>Judith<br><br>17:30 - 19:00 Krafttraining<br>U19/U23/U27 Ergo- und<br>Kraftraum Thomas |                                                                             | 17:30 - 19:00 Training<br>Krafttraining U19/U23/U27<br>Ergo- und Kraftraum Thomas<br><br>17:30 - 19:00 Lauf- und<br>Frischluftraining<br>U15/U17/U19<br>draußen/Bootshaus Florian,<br>Judith, Claudia |                                                                                                                                                          | 17:00 - 18:30 Allgemeines<br>Ergotraining/Gymnastik<br>Ergoraum Wolfgang<br>Perchermeier |                                                                                                     |                                                                                                                        |
| 18:00       |                                                                                                                                                      |                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                          |                                                                                          |                                                                                                     |                                                                                                                        |
| 19:00       | 19:00 - 21:00 Training<br>U17/U19 Turnhalle Gymn.<br>STA Claudia, Judith<br><br>19:00 - 21:00 Seniorenachter<br>Ergo- und Kraftraum<br>Constantin    | 19:30 - 21:30 Segler<br>Ergotraining Ergoraum<br>Michael                    | 19:15 - 20:00 Allgemeines<br>Ergotraining Ergoraum/Zoom<br>Ursula, Claudia, Thomas, NN                                                                                                                | 19:00 - 20:00 Allgemeine<br>Gymnastik Turnhalle<br>Erasmus Grasser Gymn.<br>MUC Dieter<br>nach Infektionslage<br><br>19:15 - 20:30 Woyo<br>Ergoraum Rosi | 19:00 - 21:00 Training<br>U17/U19 Turnhalle Gymn.<br>STA<br>Claudia, Judith              |                                                                                                     |                                                                                                                        |
| 20:00       |                                                                                                                                                      | 20:00 - 22.00 Training<br>Masters Turnhalle Gymn.<br>STA Ursula             | 20:15 - 21.00 Allgemeine<br>Gymnastik Ergoraum/Zoom<br>Ursula, Claudia, Thomas, NN                                                                                                                    |                                                                                                                                                          |                                                                                          |                                                                                                     |                                                                                                                        |