Emder Ruderverein **Gymnastikhalle** **2025**

Gymn.halle geschlossen ab 21:00

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00		Fr. Spätmann Fabi 9:00 -10:00 feste Gr.	09:35-10:35 Fitness für alle mit Martina Podeschwa				
10:00-11.00	09:30-10:30 Fitness für alle mit Martina Podeschwa					10:00-13:00 Uhr	10:00-13:00 Uhr
11:00 - 12:00	11:30-14:30 MAX Schulrudern	11:30-14:30 MAX Schulrudern		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. Siegloff		15:30 -17:30 Kinder		
15:00 - 16:00	ERV Trainingsgr. Junior/in + Kinder 16:00-18:00	15:30 - 16:45 Yoga Fabi Fr. Siegloff feste Grup	feste Gruppe		Gymnastik, Fitness u. Spiele		
16:00 - 17:00		ERV Junior/in 17:00-19:00 /18:15 Ergos werden aus der Gym Halle geholt	**IGS /JAG wenn keine Schule, dann Jugend /Kids**		Trainingsgruppe		
17:00 - 18:00		17:00 -18:00 Fitness für alle mit Martina Podeschwa		16:30 -19.15 Uhr ERV Trainingsgruppe			
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	19:30 Teamrowing Ilka			
bis 19:15		19.00 bis 20:00 Uhr Spinnig mit Melanie	19:00 - 20:00 Teamrowing mit Hartmut - Ruderergometer				
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 19:30 -21:00 geschlossene Gruppe					
					Hallenbenutzung nur mit verantw. Gruppenleiter möglich !		
Legende :	letzter Einlaß über Türkarte 20:30						Änderungen nur nach Rücksprache mit dem Vorstand

Emder Ruderverein	Kraftraum				Kraftraum		
	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**
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		geschlossen					
10:00 - 11:00		geschlossen	OffenesTraining		OffenesTraining	ERV Trainingsgr. 10:00 - 13:00	ERV Trainingsgr. 10:00 - 13:00
11:00 - 12:00	OffenesTraining	geschlossen	Offenes Training	OffenesTraining	OffenesTraining	Junioren und	ERV Trainingsgr.
12:00 - 13:00	OffenesTraining	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	OffenesTraining	JuM	ERV Trainingsgr.
13:00 - 14:00	OffenesTraining	Max Schule 13:45-15:15	Offenes Training	Offenes Training	OffenesTraining		
14:00 - 15:00	Offenes Training	Max Schule 13:45-15:15	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	ERV Kinderabteilung 17:00-19:00	Offenes Training	ERV Kinderabteilung 17:00-19:00	Offenes Training		Offenes Training bis 18:00	Offenes Training bis 18:00 ohne Musik
18:00 - 19:00	ERV Kinderabteilung 17:00-19:00	Offenes Training	ERV Kinderabteilung 17:00-19:00	Offenes Training		geschlossen	geschlossen
19:00 - 20:00	ERV Senior Masters H.Bakker 18:30-19:30	Offenes Training	Offenes Training	Offenes Training	Kinder-Abteilung	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	geschlossen	
nach 21:00	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen	
					geschlossen	geschlossen	geschlossen
Legende :	**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**