



**Bitte nutzt für euer individuelles Training andere bzw. freie Zeiten, damit es in den Trainingsräumen nicht zu voll wird.**

<b>Wochentag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ruderbecken</b>	<b>Kraftraum</b>	<b>Ergoraum / Gymnastik</b>	<b>Roter Salon / Ergo</b>
<b>Montag</b>	18.00 - 20.00	Erwachsene	Erwachsene	Erwachsene	Erwachsene
<b>Dienstag</b>	15.00 - 18.00	Kinder / Jun.	Kinder / Jun.	Kinder / Jun.	Kinder / Jun.
	18.15 - 20.30	Erwachsene	Erwachsene	Erwachsene	Erwachsene
<b>Mittwoch</b>	15.00 - 18.00	Kinder / Jun. (bis 17.00 Uhr)	Kinder / Jun.	Kinder / Jun.	Kinder / Jun.
	17.15 - 18.45	Thomas Kühl			
	19.00 - 21.00	RG Benrath	Thomas Kühl Frauen	Thomas Kühl Frauen	
<b>Donnerstag</b>	15.00 - 18.00	Kinder / Jun.	Kinder / Jun.	Kinder / Jun.	Kinder / Jun.
	18.15 - 20.30	Erwachsene	Erwachsene / Masters	Erwachsene	Erwachsene
<b>Freitag</b>	15.00 - 18.00	Kinder / Jun.	Kinder / Jun.	Kinder / Jun.	Kinder / Jun.
<b>Samstag</b>	9.00 - 13.00	Kinder / Jun.	Kinder / Jun.	Kinder / Jun.	Kinder / Jun.
	14.30 - 16.00	Masters	Masters	Masters	Masters
<b>Sonntag</b>	11.00 - 12.30	Masters	Masters	Masters	Masters

	<b>Räume sind ausschließlich für die genannten Gruppen reserviert</b>
	<b>Bitte auf Trainingsgruppen Rücksicht nehmen</b>