



Trainingszeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
		14:00 bis 15:30 Uhr AG Ringen (Ringerhalle) Reiner Leffler	14:30 – 16:00 Uhr Ringen (Ringerhalle) Steve Niklas Reiner Leffler Mirko Roggensack- Mika Ronny Bössenrodt
16:00 – 17:30 Uhr Ringen (Ringerhalle) Steve Niklas Reiner Leffler Mirko Roggensack- Mika Ronny Bössenrodt		16:00 – 17:30 Uhr Ringen (Ringerhalle) Steve Niklas Reiner Leffler Mirko Roggensack- Mika Ronny Bössenrodt	
		18:00 – 18:45 Uhr Reha-Fit (Ringerhalle) Andrea Melior *begrenzte Plätze	18:30 – 19:15 Uhr Reha-Fit (Ringerhalle) Monique Bredlow Simone Köppe *begrenzte Plätze
		19:00 – 19:45 Uhr Reha-Fit (Ringerhalle) Monique Bredlow Simone Köppe *begrenzte Plätze	19:30 – 22:00 Uhr Prellball (Ringerhalle) Monique Bredlow
	19:30 – 21:30 Uhr Freies Training (Ringerhalle) Simone Köppe	20:00 – 22:00 Uhr Prellball (Ringerhalle) Monique Bredlow	