

### 01.10.-07.10.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	10:00-11:00 Endurance			10:00-11:00 Interval		11:00-12:00 Free Ride mit Dennis
18:00-19:00 Strength		Kein Spinning! Feiertag	18:15-19:15 Interval	17:45-18:45 Strength		
19:15-20:15 Endurance	19:15-20:15 Strength					

### 08.10.-14.10.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	10:00-11:00 Interval			10:00-11:00 Strength		11:00-12:00 Free Ride mit Matze
18:00-19:00 Interval/Technik		18:15-19:15 Strength	18:15-19:15 Abschiedstunde mit Jens	17:45-18:45 Endurance		
19:15-20:15 Interval	19:15-20:15 Endurance					

### 15.10.-21.10.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	10:00-11:00 Strength			10:00-11:00 Endurance		11:00-12:00 Free Ride mit Thomas
18:00-19:00 Endurance		18:15-19:15 Endurance	18:15-19:15 Interval	17:45-18:45 Interval		
19:15-20:15 Strength	19:15-20:15 Interval					

### 22.10.-28.10.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	10:00-11:00 Interval			09:30-11:00 XXL Interval		11:00-12:00 Free Ride mit Hilke
18:00-19:00 Interval		18:15-19:15 Interval	18:15-19:15 Strength	17:45-18:45 Endurance		
19:15-20:15 Interval/Technik	19:15-20:15 Interval					

### 29.10.-31.10

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	10:00-11:00 Endurance					
18:00-19:00 Strength		12:30-14:00 Special mit Henning				
19:15-20:15 Endurance	19:15-20:15 Strength					

