









# Spinning-Kursplan März

Woche	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Kurs	Zeit	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
01.03. - 03.03.											16:15 – 17:15	Interval 2	12:15-13:15	Interval
04.03. - 10.03.	19:00 - 20:00	Endurance	18:30 – 19:30	Strength	19:00 – 20:00	Interval 1	18:00 – 19:00	Interval 2			16:15 – 17:15	Endurance	12:15-13:15	Interval
							19:00 – 20:00	Interval 2						
11.03. - 17.03.	19:00-20:00	Strength	18:30 – 19:30	Interval 1	19:00 – 20:00	Interval 2	18:00 – 19:00	Endurance			16:15 – 17:15	Strength	12:15-13:15	Interval
							19:00 – 20:00	Endurance						
18.03. - 24.03.	19:00-20:00	Interval 1	18:30-19:30	Interval 2	19:00-20:00	Endurance	18:00 – 19:00	Strength			16:15 – 17:15	Interval 1	12:15 – 13:15	Interval
							19:00 – 20:00	Strength						
25.03. - 31.03.	19:00-20:00	Interval 2	18:30-19:30	Endurance	19:00 – 20:00	Strength	18:00 – 19:00	Interval 1			16:15-17:15	Interval 2	12:15-13:15	Interval
							19:00 – 20:00	Interval 1						