

Sommer-Indoor-Cycling-Trainings-Plan 2025

				KW 29		
				Mo, 14. 07.	Di, 09. 07.	Di, 15. 07.
Montag	17:30-18:30	Lembeck	Heidi			
	18:00-19:00	Lembeck	Stefan			
Dienstag	20:30-21:30	Lembeck	Marion			Marion
Mittwoch	19:20-20:20	Lembeck	Stefan			
Donnerstag	18:30-19:30	Rhade	Heidi			
Freitag	17:00-18:00	Rhade	Peter			
	18:30-19:30	Rhade	Stefan			

Peter Brucksteg
WhatsApp-Kontakt



0160 - 8 53 82 38

				KW 30		
				Mo, 21. 07.	Mi, 23. 07.	Fr, 25. 07.
Montag	17:30-18:30	Lembeck	Heidi			
	18:00-19:00	Lembeck	Stefan	Stefan		
Dienstag	20:30-21:30	Lembeck	Marion			
Mittwoch	19:20-20:20	Lembeck	Stefan		Stefan	
Donnerstag	18:30-19:30	Rhade	Heidi			
Freitag	17:00-18:00	Rhade	Peter			
	18:30-19:30	Rhade	Stefan			Stefan

Stefan Fröhlich
WhatsApp-Kontakt



0157 - 34 82 08 14

				KW 31					
				Mo, 28. 07.	Di, 23. 07.	Mi, 24. 07.	Do, 31. 07.	Fr, 01. 08.	
Montag	17:30-18:30	Lembeck	Heidi						
	18:00-19:00	Lembeck	Stefan	Stefan					
Dienstag	20:30-21:30	Lembeck	Marion						
Mittwoch	19:20-20:20	Lembeck	Stefan						
Donnerstag	18:30-19:30	Rhade	Heidi					Heidi	
Freitag	17:00-18:00	Rhade	Peter						
	18:30-19:30	Rhade	Stefan						Stefan

Heidi Krampe
WhatsApp-Kontakt



0174 - 3 78 45 46

				KW 32			
				Mo, 04. 08.	Mi, 06. 08.	Do, 07. 08.	Fr, 08. 08.
Montag	17:30-18:30	Lembeck	Heidi	Heidi			
	18:00-19:00	Lembeck	Stefan				
Dienstag	20:30-21:30	Lembeck	Marion				
Mittwoch	19:20-20:20	Lembeck	Stefan		Stefan		
Donnerstag	18:30-19:30	Rhade	Heidi			Heidi	
Freitag	17:00-18:00	Rhade	Peter				Peter
	18:30-19:30	Rhade	Stefan				

Marion Schulte Huxel
WhatsApp-Kontakt



0157 - 89 66 83 21

				KW 33		
				Mo, 11. 08.	Do, 14. 08.	Fr, 15. 08.
Montag	17:30-18:30	Lembeck	Heidi	Heidi		
	18:00-19:00	Lembeck	Stefan			
Dienstag	20:30-21:30	Lembeck	Marion			
Mittwoch	19:20-20:20	Lembeck	Stefan			
Donnerstag	18:30-19:30	Rhade	Heidi		Heidi	
Freitag	17:00-18:00	Rhade	Peter			Peter
	18:30-19:30	Rhade	Stefan			

				KW 34				
				Mo, 18. 08.	Di, 19. 08.	Mi, 20. 08.	Do, 21. 08.	Fr, 22. 08.
Montag	17:30-18:30	Lembeck	Heidi	Heidi				
	18:00-19:00	Lembeck	Stefan					
Dienstag	20:30-21:30	Lembeck	Marion		Marion			
Mittwoch	19:20-20:20	Lembeck	Stefan			Stefan		
Donnerstag	18:30-19:30	Rhade	Heidi				Heidi	
Freitag	17:00-18:00	Rhade	Peter					Peter
	18:30-19:30	Rhade	Stefan					

✓ FAQ zum Trainingsplan

- ✓ Trainingseinheiten finden nur statt, wenn mindestens 3 Teilnehmer/innen angemeldet sind!
 - ✓ weitere oder andere Cycling-Stunden werden in den Sommerferien nicht angeboten
 - ✓ Instruktor/in, Trainingsort, Trainingsstag und Uhrzeit sind den jeweiligen Zeilen und Spalten zu entnehmen
 - ✓ **Bitte immer NUR für die kommende Woche anmelden**
 - ✓ Es werden nur die Stunden angeboten, die mit den Namen der Instrukturen befüllt sind
 - ✓ Trainingseinheiten in Lembeck können mit maximal 16 Teilnehmer/innen durchgeführt werden
 - ✓ Trainingseinheiten in Rhade können mit maximal 16 Teilnehmer/innen durchgeführt werden
 - ✓ Überzählige Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden
- Anmeldungen erfolgen über Heidi*, Marion*, Stefan*, oder Peter***

* sind mit der Veröffentlichung ihrer Handynummer einverstanden