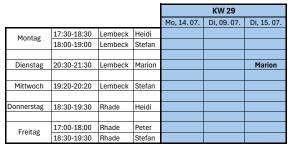
Sommer-Indoor-Cycling-Trainings-Plan 2025



				KW 30			
			-	Mo, 21. 07.	Mi, 23. 07.	Fr, 25. 07.	
Montag	17:30-18:30	Lembeck	Heidi	100			
Montag	18:00-19:00	Lembeck	Stefan	Stefan	THE WA		
		Lalla.		- 10.40			
Dienstag	20:30-21:30	Lembeck	Marion			to take	
			Ţ				
Mittwoch	19:20-20:20	Lembeck	Stefan		Stefan		
	100		THINK		59s	1	
Donnerstag	18:30-19:30	Rhade	Heidi	CALLED S	Ý.	A TOTAL	
		<u>.</u>		س. ۱۱	Ž:		
Freitag	17:00-18:00	Rhade	Peter				
	18:30-19:30	Rhade	Stefan	100		Stefan	

				100		KW 31		
			-	Mo, 28. 07.	Di, 23. 07.	Mi, 24. 07.	Do, 31. 07.	Fr, 01. 08.
Montag	17:30-18:30	Lembeck	Heidi		Since of	E		
Hontag	18:00-19:00	Lembeck	Stefan	Stefan		J		J. C.
								<i>[22</i>]
Dienstag	20:30-21:30	Lembeck	Marion					911
							la l	
Mittwoch	19:20-20:20	Lembeck	Stefan					1
							4	A.
Donnerstag	18:30-19:30	Rhade	Heidi				Heidi	F1
				7				A C
Freitag	17:00-18:00	Rhade	Peter					1
	18:30-19:30	Rhade	Stefan	-				Stefan

				KW 32					
	1			Mo, 04. 08.	Mi, 06. 08.	Do, 07. 08.	Fr, 08. 08.		
Montag	17:30-18:30	Lembeck	Heidi	Heidi	1				
Montag	18:00-19:00	Lembeck	Stefan	-	n .	V	U 1		
		1//	III A U						
Dienstag	20:30-21:30	Lembeck	Marion	L		100000			
				1000		9	N I		
Mittwoch	19:20-20:20	Lembeck	Stefan	72-1-2	Stefan				
Donnerstag	18:30-19:30	Rhade	Heidi			Heidi	. 44		
Freitag	17:00-18:00	Rhade	Peter				Peter		
	18:30-19:30	Rhade	Stefan						

					KW 33	
				Mo, 11. 08.	Do, 14. 08.	Fr, 15. 08.
Montag	17:30-18:30	Lembeck	Heidi	Heidi		
Hontag	18:00-19:00	Lembeck	Stefan			-
				- ALC - CO		
Dienstag	20:30-21:30	Lembeck	Marion			
Mittwoch	19:20-20:20	Lembeck	Stefan	1.00		
				THE R		
Donnerstag	18:30-19:30	Rhade	Heidi		Heidi	
				150		
Freitag	17:00-18:00	Rhade	Peter			Peter
	18:30-19:30	Rhade	Stefan			

				101101						
				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			1			
	18:00-19:00	Lembeck	Stefan							
Dienstag	20:30-21:30	Lembeck	Marion		Marion					
Mittwoch	19:20-20:20	Lembeck	Stefan			Stefan		1 32		
Donnerstag	18:30-19:30	Rhade	Heidi				Heidi			
Freitag	17:00-18:00	Rhade	Peter					Peter		
	18:30-19:30	Rhade	Stefan							

Peter Brucksteg



0160 - 8 53 82 3

Stefan Fröhlich



0157 - 34 82 08 1

Heidi Krampe



0174 - 3 78 45 46

Marion Schulte Huxel



0157 - 89 66 83 21

✓ FAQ zum Trainingsplan

- ✓ Trainigseinheiten finden nur statt, wenn mindestens 3 Teilnehmer/innen angemeldet sind!
- ✓ weitere oder andere Cycling-Stunden werden in den Sommerferien nicht angeboten
- ✓ Instruktor/in, Trainingsort ,Trainigstag und Uhrzeit sind den jeweiligen Zeilen und Spalten zu entnehmen
- ✓ Bitte immer NUR für die kommende Woche anmelden
- \checkmark Es werden nur die Stunden angeboten, die mit den Namen der Instruktoren befüllt sind
- ✓ Trainigseinheiten in Lembeck können mit maximal 16 Teilnehmer/innen durchgeführt werden
- Trainigseinheiten 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 ihre Handynummer einverstanden