

### 01.10.-04.10.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
				10:00-11:00 Interval		11:00-12:00 Free Ride Jens R.
			18:15-19:15 Interval	17:30 -18:30 Interval		

### 05.10.-11.10.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	10:00-11:00 Strength			10:00-11:00 Strength		11:00-12:00 Free Ride Matze.
18:00-19:00 Interval		18:15-19:15 Endurance	18:15-19:15 Strength	17:30-18:30 Strength		
19:15-20:15 Strength	19:30-20:30 Neue Zeit Endurance					

### 12.10.-18.10.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	10:00-11:00 Interval			10:00-11:00 Endurance		11:00-12:00 Free Ride Thomas D.
18:00-19:00 Strength		18:15-19:15 Interval	18:15-19:15 Criss Cross	17:30-18:30 Endurance		
19:15-20:15 Interval	19:30-20:30 Neue Zeit Interval					

### 19.10.-25.10.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	19:15-20:15 Endurance			09:30-11:00 XXL Interval		11:00-12:00 Free Ride Dennis H.
18:00-19:00 Criss Cross		18:15-19:15 Strength	18:15-19:15 Endurance	17:30-18:30 Criss Cross		
19:15-20:15 Interval	19:30-20:30 Neue Zeit Criss Cross					



## SPORTSDOME

Wir leben Sport.

*Ab sofort*

### LES MILLS THE TRIP

GANZ NEU! Trainerfreie Nutzungszeit des Spinning-Raumes mit THE TRIP: 45 Min. Fahrt durch verschiedene Welten unter virtueller Anleitung.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
10:00 - 10:45 Uhr		10:00 - 10:45 Uhr	10:00 - 10:45 Uhr		12:15 - 13:00 Uhr	
16:30 - 17:15 Uhr	16:30 - 17:15 Uhr	16:30 - 17:15 Uhr	16:30 - 17:15 Uhr	15:00 - 15:45 Uhr		14:00 - 14:45 Uhr