

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch
1 E 18.30 - 19.30	2	3	4 S 11.00 - 12.00	5 I 11.15 - 12.15	6 E 18.30 - 19.30	7 S 17.30 - 18.30
8 I 18.30 - 19.30	9	10 S 11.45 - 12.45	11 E 11.00 - 12.30	12 S 11.15 - 12.15	13 I 18.30 - 19.30	14 E 17.30 - 18.30
15 S 18.30 - 19.30	16	17 E 11.45 - 12.45	18 I 11.00 - 12.00	19 E 11.15 - 12.15	20 S 18.30 - 19.30	21 I 17.30 - 18.30
22 E 18.30 - 19.30	23	24 I 11.45 - 12.45	25 S 11.00 - 12.00	26 I 11.15 - 12.15	27 E 18.30 - 19.30	28 S 17.30 - 18.30
29 I 18.30 - 19.30	30	31 Kursspecial 10.30 - 12.00	I = INTERVAL S = STRENGTH E = ENDURANCE			