

DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG
1 S 18.30-19.30	2 I 18.00-19.00	3 Kursspecial 18.30-20.00	4 S 9.15-10.15 E 17.00-18.00	5	6 S 10.15-11.15	7 E 18.00-19.00
8 I 18.30-19.30	9 S 18.00-19.00	10 S 18.30-19.30	11 E 9.15-10.15 I 17.00-18.00	12	13 S 10.15-11.15	14 I 18.00-19.00
15 S 18.30-19.30	16 I 18.00-19.00	17 I 18.30-19.30	18 I 9.15-10.15 S 17.00-18.00	19	20 I 10.15-11.15	21 S 18.00-19.00
22 I 18.30-19.30	23 E 18.00-19.00	24 I 18.30-19.30	25 E 9.15-10.15 S 17.00-18.00	26	27 E 10.15-11.15	28 S 18.00-19.00
29 S 18.30-19.30	30 S 18.00-19.00		I = INTERVAL S = STRENGTH E = ENDURANCE			