

Wochentag	Ort	Umfang	Ausprägung	Trainer
Montag	Lünen	18:30 – 20:00	Krafttraining	U. Brauner
	Lünen	18:30 – 20:00	Indoor Cycling	J. Tretschock
	Lünen	20:00 – 22:00	Hallentraining (Eltern)	R.Bauhus
Dienstag	Waltrop	18:00 – 19:30	Lauftreff Sprinter Waltrop (Nordic Walkin bis Intervalle) Treffpunkt Moselbachpark / Edeka	Diverse Trainer / Eigenverantwortlich
Mittwoch	Lünen	19:00 – 20:30	Cardio / Hallentraining	NN
	Lünen	19:00 – 20:30	Indoor Cycling	N.N
	Waltrop	18:30 – 20:00	Cardio / Hallentraining	Marc & Mareike Rietschel
Donnerstag	Büttgen	18:00 – 20:00	Bahntraining	NRW Trainer
Freitag				eigenverantwortlich
Samstag	Waltrop	10:00 – 11:30	Bambinetto MTB Anfängertraining	diverse Trainer / Eltern nach Absprache
	Waltrop	10:00 – 13:00	MTB/RR/CC Fortgeschrittene	J. Tretschock
	Waltrop	nach Absprache	Yoga / Stabi	Mareike Rietschel
Sonntag	Waltrop	10:00 – 13:00	Alg. Ausfahrt RR	Gruppenabsprache