

Montag – Mittwoch	08:30 – 22:00 Uhr
Donnerstag – Freitag	08:30 – 23:00 Uhr
Samstag	14:00 – 19:00 Uhr
Sonntag	09:00 – 17:00 Uhr
Feiertag	09:00 – 13:00 Uhr



KURSPLAN CYCLING

CYCLING WINTER 2009 (Änderungen vorbehalten)

gültig ab 05.10.2009

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:05 – 11:00 Indoor Cycling (E-M)			10:00 – 10:55 Indoor Cycling (E-M)	09:00 – 9:45 Rückenfit Cycling(E)		11:05 – 12:00 Indoor Cycling (E-M)
18:00 – 18:55 Fatburner Cycling (E-F)		18:00 – 18:55 Fatburner Cycling (E-F)				
	19:00 – 19:55 Indoor Cycling(E-M)	19:00 – 19:55 Indoor Cycling (E-F)	19:00 – 19:55 Rückenfit Cycling		19:00 – 20:30 Indoor Cycling (E-F)	
20:05 – 21:00 Indoor Cycling (M-F)	20:05 – 21:00 Indoor Cycling (M-F)					

E=Einsteiger, M=Mittelstufe, F=Fortgeschrittene

Hallo Indoor-Cycling Kunde!

Um dir und den anderen Kunden den Kurs so angenehm wie möglich zu gestalten, hier einige Hinweise:

- Das Training ist für alle konzipiert. Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen bitte vorher den Arzt konsultieren.
- Bei Medikamenteneinnahme (Herz, Kreislauf oder Blutdruck) bitte den Instruktor davon unterrichten.
- Bitte ein Handtuch mit auf das Rad nehmen. Du wirst garantiert schwitzen.
- Eine Radlerhose wäre angebracht, aber nicht zwingend notwendig. (Bitte keine Schlapperkleidung!)
- Bitte immer genügend Flüssigkeit zu dir nehmen!
- Anmelden kannst du dich frühestens eine Woche vor dem Kurs – auch gerne telefonisch unter Tel. 09521 959901
- Bist du Einsteiger, kannst aber zeitlich nur zu Fortgeschrittenen-Kursen kommen, bitte dem Instruktor bescheid geben.
- Einen Pulsmesser bekommst du an der Rezeption oder falls vorhanden, den eigenen mitbringen.
- Nobody is perfect! Bitte sage uns nach dem Kurs, wenn dir etwas nicht oder gut gefallen hat.

Und nun viel Spaß und Erfolg!