



INDOOR-CYCLING

NEU: Auch für Nichtmitglieder

Veranstalter: Ulrich Schatz Sportzentrum / SG Schorndorf 1846 e.V.
Richard-Kapphan-Str. 39, 73614 Schorndorf

Was ist Indoor-Cycling?

Ist das etwas für mich?

Kann jedes Leistungsniveau mitmachen? JA!!!

Viele Fragen: Wir geben Euch gerne die Antworten!

Wann: Samstag 18.11.2023 um 13:00 Uhr ca. 75 Minuten

Wo: Kursraum 2

Inhalt:

- Einführung in das Thema Indoor-Cycling/Spinning
- Was sind die Besonderheiten an den Bikes IC 7
- Coach by Colour
- Ablauf einer Indoor-Cyclingstunde
- Praxis: ca. 30 Minuten Indoor-Cycling

Jeder Teilnehmer sollte eine gefüllte Trinkflasche, 2 Handtücher und Sportbekleidung mitbringen.

BITTE über unser Kurssystem anmelden! (Nichtmitglieder – über Mail: sara.kuhrt@sg-schorndorf.de)

Es freut sich auf Euer Kommen
Das Cycling-Team