

Indoor Cycling 09.10.2017 – 15.10.2017

Tag	Von	Bis	Art und Herzfrequenz	Instruktor	Ersatz
Montag	20.10	21.10	Fartlek 65-85%	Claudia	
Dienstag	12.15	13.15	Low End Endurance 65-75%	Cecco	
Donnerstag	18.00	19.00	Laps 65-85%	Peter	
Freitag	12.15	13.15	High End Endurance 75-85%	Kathrin	
Samstag	11.30	12.30	Fartlek 65-85%	Sidonia	
Sonntag	09.00	10.00	Surprise	Kathrin	

- Anmeldung jeweils am gleichen Tag per Telefon oder Email.
- Für die Wochenendlektionen sowie die Freitagslektionen kann man sich bereits ab Donnerstag Anmelden.
- Probetraining melden sich bitte 30 Minuten vor Beginn an der Rezeption.
- Sonntags bieten wir keine Probetraining für Anfänger an.
- Bitte nimm ein Handtuch, eine Trinkflasche und ein Pulsmesser mit zur Lektion.
- Die Lektion wird ab drei Personen durchgeführt.
- Es wird eine Puls Uhr empfohlen
- Änderungen vorbehalten.

