

## Indoor Cycling 10.05.2021 – 16.05.2021

Tag	Von	Bis	Art und Herzfrequenz	Instruktor	Ersatz
Montag	20.10	21.10	High End Endurance 75-85%	Kathrin	
Dienstag Dienstag	12.15 13.30	13.15 14.30	Intervall Ext. für Alle + für Sehbehinderte 65-75%	Noppe Imad/Urs	
Mittwoch	19.00	20.00	Nur Via ZOOM (für den Link bitte ein E-Mail an kontakt@fitness-muehlematt.ch Bemerkung: *ZOOM* senden.	Peter D.	
Donnerstag Auffahrt			Keine Lektion		
Freitag	12.15	13.15	Hill 65-85%	Noppe	
Samstag	09.00	10.00	Nur Via ZOOM (für den Link bitte ein E-Mail an kontakt@fitness-muehlematt.ch Bemerkung: *ZOOM* senden.	Peter D.	
Samstag	12.15	13.15	Fartlek 65-85%	Ana	
Sonntag	09.00	10.00	Surprise	Peter Dalcher	

- Anmeldung jeweils für online <https://www.fitness-muehlematt.ch/group-fitness.html> 6 Tage vor Kursbeginn möglich.
- Im Moment können nur **8 Teilnehmer** pro Lektion teilnehmen.
- Abmeldungen bitte rechtzeitig 4 Stunden vor Kursbeginn, damit die Plätze neu vergeben werden können.
- Wir bitten um Verständnis, dass bei 3-maligen Nichterscheinen keine Reservierungen mehr möglich ist.
- Probetraining melden sich bitte 30 Minuten vor Beginn an der Rezeption.
- Sonntags bieten wir kein 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.

