

Indoor Cycling 29.11.2021 – 05.12.2021

Tag	Von	Bis	Art und Herzfrequenz	Instruktor	Ersatz
Montag	20.10	21.10	Laps 65-85%	Peter Schlachter	
Dienstag Dienstag	12.15 13.30	13.15 14.30	High End Endurance für Alle + Sehbehinderte 75-85%	Kathrin Imad/Urs	
Donnerstag	18.00	19.00	Intervall Extensiv 75-85%	Claudia	
Freitag	12.15	13.15	Fartlek 65-85%	Ana	
Samstag	12.15	13.15	„2. Advent-Cycling“	Manuel	
Sonntag	09.00	10.00	«Santa-Cycling»	Peter Dalcher	

- Anmeldung jeweils für online <https://www.fitness-muehlematt.ch/group-fitness.html> 6 Tage vor Kursbeginn möglich.
- Im Moment können nur **15 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.

