




Cycling Kurs Jan bis April 2020

13 x am Montag im Vitaparc
mit Tom, Trainer der
www.bikekids.de



Anforderungen: sportliche Einsteiger mit Ambitionen zu mehr + Cycling-Junkies.

Wir fahren im aeroben Grundlagenbereich (60 -80 % MHfz) und mit anaeroben Spitzen ... zum Start ins Frühjahr.

Sinnvoll und Empfohlen: Funktionskleidung, Handtuch, Radflasche, Radschuhe mit Shimano Cleats für die Klickpedale. Alternativ kann mit Turnschuhen in den Schlaufen gefahren werden!

Trainingszeit: Montag 20:30 Uhr; Dauer 75 Min.
Erstes Treffen am 13.01.2020 um 20:10 Uhr im Eingangsbereich.

Termine: Von 13.01.2020 – 27.04.2020 jeden Montag, außer in den Ferien (24.02.bis 28.02.2020; 06.04. bis 17.04.2020)

Wo: Im Vitaparc Gröbenzell, Industriestraße 22a,
82194 Gröbenzell

Kosten / Leistungen:

13 x € 8.- = € 104.- zahlbar am 13.01.2020;

Nicht-Vereinsmitglieder zahlen das Doppelte!

Ein Getränk pro Teilnehmer, Cyclinginstruktion,
Nutzung Nassbereich incl. Sauna + Dampfbad

Teilnehmer: Mindestteilnehmerzahl 15 Personen!



Bitte verbindliche Anmeldung unter
tombike@arcor.de **bis Samstag, den 11.01.2020**

Am Cycling Kurs können alle Mitglieder über 18 Jahre des SC Gröbenzell teilnehmen. Nichtmitglieder können am Kurs teilnehmen, soweit Plätze frei sind. Sie müssen aus versicherungstechnischen Gründen Tageskarten einlösen und bei weiteren Teilnahmen dem Verein beitreten.

1. Sportclub Gröbenzell e.V. - Wildmoosstr. 36 - 82194 Gröbenzell
Telefon: +49 (0) 8142 / 86 93 - Fax: +49 (0) 8142 / 6 52 95 79
www.sc-groebenzell.de oder www.sc-radsport.de