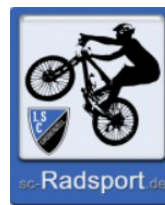




Cycling Kurs Okt bis Dez 2019

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



Anforderungen: sportliche Einsteiger + Cycling - Süchtige.
Regeneratives Grundlagentraining (60 -70 % MHfz) um gut in
und über den Winter zu kommen!

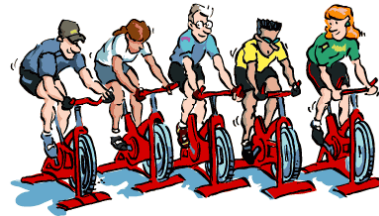
Sinnvoll und Empfohlen: Funktionskleidung, Handtuch,
Radflasche, Radschuhe mit Shimano Cleats für die Klickpedale.
Alternativ kann mit Turnschuhen in den Schlaufen gefahren
werden!



Trainingszeit: Montag 20:30 Uhr; Dauer 75 Min.
Wir treffen uns am 07.10.2019 bereits 20:10 im
Eingangsbereich

Termine: Von 07.10.2019 jeden Montag,
außer in den Ferien (28.10. bis 1.11.2019)
bis zum 16.12.2019

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



Kosten / Leistungen:

10 x € 8.- = € 80.- zahlbar am 07.10.2019;

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 05.10.2019**

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