

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 8:00-21:00 Uhr, Sa: 9:00-18:00 Uhr, So: 9:00-18:00 Uhr, Feiertags: 9:00-15:00 Uhr					06/22
Wochentag	Datum	Uhrzeit	Kurs-Profil	Herzfrequenzzone	Instruktor
Donnerstag	02.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 85% MHF	Sören
Sonntag	05.	10:00 - 11:00	FEIERTAG KEIN KURS		
Montag	06.	18:30 - 19:30	FEIERTAG KEIN KURS		
Donnerstag	08.	18:30 - 19:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Irina
Sonntag	12.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	Andrea
Montag	13.	18:30 - 19:30	intervall	65 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	16.	18:30 - 19:30	FEIERTAG KEIN KURS		
Sonntag	19.	19:15 - 20:15	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	Moni
Montag	20.	18:30 - 19:30	hill	75 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	23.	18:30 - 19:30	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Sören
Sonntag	26.	19:15 - 20:15	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	Sören
Montag	27.	18:30 - 19:30	hill	75 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	30.	18:30 - 19:30	intervall	65 - 85% MHF	Sören

Unsere Schwinn-cycling-Kursprofile:

low-end-endurance:	Grundlagenausdauertraining / Fettstoffwechsel
intervall:	Optimierung der Leistungsfähigkeit
high-end-endurance:	Verbesserung der Fitness /Steigerung der Leistungsfähigkeit
hill:	Verbesserung der Kraftausdauer
fartlek:	Überraschendes Fahrtspiel mit der Geschwindigkeit

Für die Teilnahme an unseren ic-Kursen benötigst Du:

Eine Polar-Pulsuhr mit Bluetoothfunktion oder Polar H7/H9/H10 Sender mit Gurt (kann an der Theke ausgeliehen werden), Trinkflasche, Handtuch, Sportschuhe und enganliegende Sportbekleidung

Wir arbeiten ausschließlich mit Herzfrequenzmessern, und machen es damit möglich, geplant und zielgerichtet zu trainieren!!

Falls Du Neueinsteiger bist, melde Dich bitte 10 Minuten vorm Kurs beim Instructor