

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

05/22

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Kurs-Profil	Herzfrequenzzone	Instruktor
Sonntag	01.	10:00 - 11:00	FEIERTAG KEIN KURS		
Montag	02.	18:30 - 19:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Irina
Donnerstag	05.	18:00 - 19:00	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Sören
Donnerstag	05.	19:15 - 20:15	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Sören
Sonntag	08.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 75% MHF	Irina
Montag	09.	18:30 - 19:30	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	12.	18:00 - 19:00	intervall	65 - 85% MHF	Sören
Donnerstag	12.	19:15 - 20:15	intervall	65 - 85% MHF	Sören
Sonntag	15.	10:00 - 12:00	Doppel-Stunden-Special	65 - 85% MHF	Irina Andrea
Montag	16.	18:30 - 19:30	intervall	65 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	19.	18:00 - 19:00	hill	75 - 85% MHF	Sören
Donnerstag	19.	19:15 - 20:15	hill	75 - 85% MHF	Sören
Sonntag	22.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 75% MHF	Moni
Montag	23.	18:30 - 19:30	hill	75 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	26.	18:00 - 19:00	FEIERTAG KEIN KURS		
Donnerstag	26.	19:15 - 20:15	FEIERTAG KEIN KURS		
Sonntag	29.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	Sören
Montag	30.	18:30 - 19:30	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Irina

ACHTUNG

Auf Grund der aktuellen Lage können Kurse und Kurszeiten kurzfristig angepasst werden

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