



INDOOR CYCLING



Komm, lass uns radeln!

Ein höchst effektives Ausdauertraining!

Trainiert physisches und mentales Wohlbefinden.

Radeln in der Gruppe macht Spaß!

**Berg- und Talfahrt, mit individuellem Widerstand,
immer mit motivierender Musik.**

Auspowern und Wohlfühlen.

Radelzeiten:

dienstags **09.00 – 10.00 Uhr** (mit Stephanie Röttger)
19.30 – 20.30 Uhr (mit Judith Uhlenbrock)

mittwochs **17.30 – 18.30 Uhr** (mit Marion Vogtt)
18.45 – 19.45 Uhr (mit Anne Rexing)
20.00 – 21.00 Uhr (Kurs der Älteren Ü50 mit Andrea Kargl)

donnerstags **16.55 – 17.55 Uhr** (mit Marcel Dziuba)

freitags **09.00 – 10.00 Uhr** (mit Stephanie Röttger)
10.15 – 11.15 Uhr (mit Stephanie Röttger)
18.00 – 19.00 Uhr (mit Stefan Titz)

samstags **9.00 – 10.00 Uhr** (mit Stefan Titz)



**Fitnesscenter SC Südlohn 28 am Netto Markt,
Eschstraße 24 in 46354 Südlohn**



**Du brauchst: zwei kleine Handtücher, Trinkflasche,
Sportbekleidung und saubere, rutschfeste Sport-Schuhe**



**Vereinsmitglieder 10 x Einheiten = 45,- €
Nichtmitglieder 10 x Einheiten = 80,- €**