



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,- €

Infos zu freien Plätzen bei Stephanie Röttger: +49 152 339 483 88