

TSV Pfaffenberg-Niederlindhart 1887 e.V.

Datum: am 18.10.2021 um 18:30-19:30

Titel: Indoor-Cycling (Basic - Level, L1, Armin)

Indoor Cycling ist eine sehr effektive Methode, deine Grundaesdauer zu trainieren und deinen Fettstoffwechsel zu aktivieren. Im Basic - Level 1 trainieren wir in einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Belastung und Erholung. Auch die Trittfrequenzen und die Herzfrequenz sind für Einsteiger optimal ausgelegt. Wir lassen uns von der Musik, die uns während der Stunde begleitet, durch schöne Landschaften führen.

Für unsere IC-Kurse gelten aktuell folgende Verhaltensregeln:

- 3G-Regel (Geimpft und Genesen mit Vorlage eines schriftlichen oder digitalen Nachweises, Getestet mit Vorlage eines Nachweises über einen PCR- oder Antigen-Schnelltest, Selbst-Testungen müssen direkt vor Ort mit dem Trainer durchgeführt werden -> bitte früher kommen)
 - Die Nachweise müssen unaufgefordert beim Trainer/in vorgezeigt werden
 - Maskenpflicht beim Kommen und Gehen, auf dem Sportgerät muss KEINE Maske getragen werden
-