TSV Pfaffenberg-Niederlindhart 1887 e.V.

Datum: am 03.02.2022 um 19:00-20:30

Titel: Indoor-Cycling (Ausdauer, 90 Minuten, Armin, 2GPlus-Regel)

Indoor Cycling ist eine sehr effektive Methode, deine Grundaesdauer zu trainieren und deinen Fettstoffwechsel zu aktivieren. Du solltest also schon eine gewisse Grundfitness mitbringen und mit den Fahrtechniken im Indoor-Cycling vertraut sein. Die Trittfrequenzen werden zum Basic-Level L1 auch noch erhoeht. Wir lassen uns von der Musik, die uns waehrend der Stunde begleitet, durch schoene Landschaften fuehren. Waehrend der Stunde gibt es auch die Moeglichkeit die Flasche aufzufuellen und das Handtuch zu tauschen.

Fuer unsere IC-Kurse gelten aktuell folgende Verhaltensregeln:

- 2G-Regel (Geimpft und Genesen mit Vorlage eines schriftlichen oder digitalen Nachweises)
- Die Nachweise muessen unaufgefordert beim Trainer/in vorgezeigt werden
- Maskenpflicht beim Kommen und Gehen, auf dem Sportgeraet muss KEINE Maske getragen werden

Datum: am 10.02.2022 um 19:00-20:30

Titel: Indoor-Cycling (Ausdauer, 90 Minuten, Armin, 2GPlus-Regel)

Indoor Cycling ist eine sehr effektive Methode, deine Grundaesdauer zu trainieren und deinen Fettstoffwechsel zu aktivieren. Du solltest also schon eine gewisse Grundfitness mitbringen und mit den Fahrtechniken im Indoor-Cycling vertraut sein. Die Trittfrequenzen werden zum Basic-Level L1 auch noch erhoeht. Wir lassen uns von der Musik, die uns waehrend der Stunde begleitet, durch schoene Landschaften fuehren. Waehrend der Stunde gibt es auch die Moeglichkeit die Flasche aufzufuellen und das Handtuch zu tauschen.

Fuer unsere IC-Kurse gelten aktuell folgende Verhaltensregeln:

- 2G-Regel (Geimpft und Genesen mit Vorlage eines schriftlichen oder digitalen Nachweises)
- Die Nachweise muessen unaufgefordert beim Trainer/in vorgezeigt werden
- Maskenpflicht beim Kommen und Gehen, auf dem Sportgeraet muss KEINE Maske getragen werden

Datum: am 17.02.2022 um 19:00-20:30

Titel: Indoor-Cycling (Ausdauer, 90 Minuten, Armin, 2GPlus-Regel)

Indoor Cycling ist eine sehr effektive Methode, deine Grundaesdauer zu trainieren und deinen Fettstoffwechsel zu aktivieren. Du solltest also schon eine gewisse Grundfitness mitbringen und mit den Fahrtechniken im Indoor-Cycling vertraut sein. Die Trittfrequenzen werden zum Basic-Level L1 auch noch erhoeht. Wir lassen uns von der Musik, die uns waehrend der Stunde begleitet, durch schoene Landschaften fuehren. Waehrend der Stunde gibt es auch die Moeglichkeit die Flasche aufzufuellen und das Handtuch zu tauschen.

Fuer unsere IC-Kurse gelten aktuell folgende Verhaltensregeln:

- 2G-Regel (Geimpft und Genesen mit Vorlage eines schriftlichen oder digitalen Nachweises)
 - Die Nachweise muessen unaufgefordert beim Trainer/in vorgezeigt werden
 - Maskenpflicht beim Kommen und Gehen, auf dem Sportgeraet muss KEINE Maske getragen werden
-

TSV Pfaffenberg-Niederlindhart 1887 e.V.

Datum: am 24.02.2022 um 19:00-20:30

Titel: Indoor-Cycling (Ausdauer, 90 Minuten, Funkemariechen Armin, 3G-Regel)

Indoor Cycling ist eine sehr effektive Methode, deine Grundausdauer zu trainieren und deinen Fettstoffwechsel zu aktivieren. Du solltest also schon eine gewisse Grundfitness mitbringen und mit den Fahrtechniken im Indoor-Cycling vertraut sein. Die Trittfrequenzen werden zum Basic-Level L1 auch noch erhöht. Wir lassen uns von der Musik, die uns während der Stunde begleitet, durch schöne Landschaften führen. Während der Stunde gibt es auch die Möglichkeit die Flasche aufzufüllen und das Handtuch zu tauschen.

Für unsere IC-Kurse gelten aktuell folgende Verhaltensregeln:

- 2G-Regel (Geimpft und Genesen mit Vorlage eines schriftlichen oder digitalen Nachweises)
 - Die Nachweise müssen unaufgefordert beim Trainer/in vorgezeigt werden
 - Maskenpflicht beim Kommen und Gehen, auf dem Sportgerät muss KEINE Maske getragen werden
-