TSV Pfaffenberg-Niederlindhart 1887 e.V.

Datum: am 13.02.2022 um 10:00-11:00
Titel: Indoor-Cycling (Basic - Level, L1, Lothar, 2Gplus-Regel)
Indoor Cycling ist eine sehr effektive Methode, deine Grundausdauer 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 begeleitet, durch schöne Landschaften führen.

Indoor Cycling ist eine sehr effektive Methode, deine Grundausdauer 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 begeleitet, durch schöne Landschaften führen.

Der Zugang zur Sportstätte sowie die Teilnahme am Sportbetrieb ist lediglich für folgende Personen möglich:
- Personen, die geimpft sind,
- Personen, die als genesen gelten,
- Kinder, die noch nicht zwölf Jahre und drei Monate alt sind

weiterhin benötigen alle oben aufgeführten Personengruppen zusätzlich einen der folgenden Testnachweise

- PCR-Test, der vor höchstens 48 Stunden durchgeführt wurde
- PoC-Antigentest ("Schnelltest"), der vor höchsten 24 Stunden durchgeführt wurde
- "Selbsttest" vor Ort beim Trainer unter Aufsicht (Test erhaltet ihr zum Selbstkostenpreis, Barzahlung), bitte min. 15 Minuten vorher da sein

Der negative Testnachweis ist in schriftlicher oder elektronischer Form unaufgefprdert vorzulegen.

Es besteht Maskenpflicht beim Kommen und Gehen, auf dem Sportgerät muss KEINE Maske getragen werden