

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---------|---------|
| | | 06:30 – 07:30 WAKE UP CYCLING BEATE (Alle) | | | | |
| | | | | | | |
| 18:40 – 19:40 INDOOR CYCLING MICHAELA (Alle) | 18:00 – 19:00 EINSTEIGER CYCLING VOLKER (Alle) | | 18:00 – 19:00 INDOOR CYCLING JÜRGEN (Alle) | 18:30 – 19:30 INDOOR CYCLING MICHAELA (Alle) | | |
| | | | | | | |



INDOOR CYCLING / WAKE UP CYCLING / EINSTEIGER CYCLING

Das Fahren mit dem Rad in freier Natur wird simuliert. Es werden zu motivierender Musik Berge erklimmt, Abfahrten gemeistert und Täler durchradelt. Im Sitzen als auch im Stehen wird mit langsamen und mit höheren Trittfrequenzen, mit viel oder mit wenig Widerstand gefahren – ganz so, als wäre man mit dem Rad unterwegs.

EINSTEIGER CYCLING

Bitte ca. 10-15 Minuten vor dem Kurs da sein, damit die Radeinstellungen – *gemeinsam mit dem Trainer* – optimal durchgeführt werden können.

Aktuelle Änderungen oder SPECIALS an Sonn- und Feiertagen werden im Club ausgehängt und auf unserer Homepage erwähnt:

www.fitlife-heilbronn.de/website/de/Kursplan

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 06:00 – 23:00 Sa., So.: 9:00 – 20:00

Räumlichkeiten:

Cycling Raum