



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		06:30 – 07:30 <b>WAKE UP CYCLING</b> BEATE (Alle)				
					17:00 – 18:00 <b>INDOOR CYCLING</b> TRAINER MIX (Alle)	
18:40 – 19:40 <b>INDOOR CYCLING</b> MICHAELA (Alle)	18:00 – 19:00  <b>EINSTEIGER CYCLING</b> VOLKER (E/Alle)	18:30 – 19:30 <b>INDOOR CYCLING</b> BEATE (Alle)	18:00 – 19:00  <b>INDOOR CYCLING</b> JÜRGEN (Alle)	18:30 – 19:30 <b>INDOOR CYCLING</b> 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 erklommen, 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](http://www.fitlife-heilbronn.de/website/de/Kursplan)

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

**Räumlichkeiten:**

**Cycling Raum**