

Nur noch wenige Tage bis zum Spinning Marathon in Amtzell am 18. November unter dem Motto „*Einen Tag für einen guten Zweck*“

Gefahren werden kann in Gruppen mit jeweils 15 Teilnehmern in verschiedenen Alters- und Leistungslevels. Dafür haben wir vorgesehen...

...die gemischte Gruppe der Einsteiger

...die Gruppe der Erfahrenen

...die Gruppe für die Power Stunde

...die Gruppe der jungen Wilden ab 13 Jahre

Die Fahrzeit beträgt jeweils immer ca. 1 Stunde. Vorab dessen werden Euch die Trainer (Instruktoren) natürlich entsprechend einweisen und dabei helfen, dass SPINNING-BIKE auf Eure Bedürfnisse einzustellen. Dies gilt insbesondere für die Gruppen der Einsteiger und diejenigen, für welche es das sogenannte „Erste Mal“ ist.

Ebenso werden wir den jeweiligen Leistungslevels die passende Musik sowie die passenden Übungen zuordnen, so dass für jedermann etwas dabei ist. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, in welcher Gruppe und zu welcher Uhrzeit ihr gern fahren möchtet. Jeder Teilnehmer bekommt dann vorab per E-Mail noch eine Rückmeldung von uns.

Einweisung	Start ab	Bis	Level	Trainer
	10:00	11:00	Erfahrene	Ingo
11:00	11:15	12:15	Einsteiger	Bernd
	12:15	13:15	Erfahrene	Thomas
13:15	13:30	14:30	Einsteiger	Bernd
	14:30	15:30	Power	Thomas
	15:30	16:30	Junge Wilde	Robert
	16:30	17:30	Power	Robert
	17:30	18:30	Erfahrene	Ingo

Die Spendenbeiträge pro Teilnehmer und Stunde betragen 7.- €. Bitte diese jeweils vorab auf das Konto der Raiffeisenbank Amtzell

IBAN: DE78650625770014370026 unter dem Verwendungszweck „Spinning Marathon“ zu überweisen.

Weitere Infos unter: www.svamtzell.de/abteilungen/indoor-cycling

Anmeldungen per E-Mail unter: ingofimpel@yahoo.de