

## Indoor Cycling Herbst-Winter 2022/2023

Die Tage werden langsam wieder kürzer, und die Nächte länger. Für viele Sportbegeisterte der richtige Zeitpunkt, um vom Outdoor Training wieder zum Indoor Training zu wechseln. Eine bewährte Möglichkeit sind die Indoor Cycling Kurse, die auch diese Wintersaison wieder in Ernsthofen stattfinden werden.

**Alle Informationen sind dieser Ausschreibung, dem Anmeldeformular und den COVID-19 Pandemiebedingungen zu entnehmen.**

- Termine:** Standardkurs 1: jeden Donnerstag von 18:30 bis 20:30  
Standardkurs 2: jeden Dienstag von 18:30 bis 20:30  
Variable Kurse: Termin nicht fixiert – bitte anfragen  
Kurse finden statt sobald Mindestteilnehmerzahl je Termin und Kursvariante erreicht wird (Achtung: Maximale Anzahl der Teilnehmer je Kurs ist begrenzt)
- Veranstaltungsort:** Sportanlage der Gemeinde Ernsthofen  
4432 Ernsthofen, Mühlrading 30
- Standardkurs 1 & 2:** 20 Kurstage Anfang Nov. 2022 (KW. 45) bis ca. Anfang April 2023  
pro Kurstag 2 Einheiten zu je 50-60 Minuten mit einer Pause
- Variabler Kurs:** Kursdetails (Anzahl der Kurstage - Einheiten je Kurstag - Zeitraum – Kursbeitrag - Wochentag) werden individuell festgelegt – kann sofern freie Plätze vorhanden sind auch im Rahmen der Standardkurse 1 & 2 stattfinden **Ideal für Einsteiger, Vereine, usw.**
- Kosten:** 220.- Euro für einen Standardkurs (1 oder 2) – 20 Tage zu je 2 EH  
Kosten für Variablen Kurs bitte anfragen
- Anmeldung:** **Vom 10.10.2022 bis 31.10.2022** per Anmeldeformular – das steht unter [www.puls-schlag.at](http://www.puls-schlag.at) zum Download bereit - bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben per Mail an [office@puls-schlag.at](mailto:office@puls-schlag.at) senden - Anmeldung ist erst nach Zahlungseingang gültig
- Ausrüstung:** Radsportkleidung, 1 x Handtuch für Lenker ca. 50x100, 1 x älteres Handtuch als Unterlage für das Rad ca. 70x140, Radschuhe (SPD System) oder Sportschuhe mit fester Sohle, Pulsmesser (optional), Trinkflaschen, Duschtensilien
- Zielgruppe:** Gesunde Sportinteressierte aller Alters- und Leistungsklassen die sich über das Winterhalbjahr fit halten möchten - es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich
- Ansprechpartner:** Herr Wolfgang Minichberger – Kursleiter & Veranstalter  
Tel.: +43 (0)699/10980451  
E-Mail: [office@puls-schlag.at](mailto:office@puls-schlag.at)  
Web: [www.puls-schlag.at](http://www.puls-schlag.at)



**Ich freue mich auf Deine Teilnahme!**