

Indoor Cycling Herbst-Winter 2024/2025

Nach einem wettermäßig wunderschönen Sommer, und einem nicht ganz so stabilen Herbst, denken viele vielleicht schon an das Training in der kalten Jahreszeit. Neben den typischen Wintersportarten im Freien, bieten sich auch diverse Indoor-Sportarten an, um im Winter fit zu bleiben. Dazu zählen auch die Indoor Cycling Kurse, die 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. 2024 (KW. 45) bis ca. Anfang April 2025
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:** 250.- Euro für einen Standardkurs (1 oder 2) – 20 Tage zu je 2 EH
Kosten für Variablen Kurs bitte anfragen
- Anmeldung:** Vom **13.10.2024 bis 27.10.2024** per Anmeldeformular – das steht unter www.puls-schlag.at zum Download bereit - bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben **per Mail** an 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
Web: www.puls-schlag.at



Ich freue mich auf Deine Teilnahme!