

**WEEKEND
STARTER
PACK XIX**



SPINNING®-CLASSES

Gruppentrainingsprogramm zum Aufbau von Ausdauer und auch als Fatburner. Zusammen mit der Gruppe begibst Du Dich *indoor* unter Anleitung von Instructor Harry zu ausgewählter Musik auf antunrende *Fahrten*.

Die Musik gibt die Trittfrequenz beim Fahren im Sitzen oder im Stehen vor. Dabei kann jede/r Teilnehmer/in mit dem Einstellknopf die Intensität des Trainings selbst bestimmen. SPINNING® ist ein eingetragenes Trainingskonzept und eignet sich als Zusatztraining für alle Sportarten, aber auch für Einsteiger.

TERMINE

- 26. Mai 2017 - 1. Fahrt: Über dem Regenbogen
- 02. Juni 2017 - 2. Fahrt: Fahrt ins Blaue (musikalische Wunschland)
Pfingstferien, keine Fahrt, Schulsporthalle geschlossen
- 23. Juni 2017 - 3. Fahrt: Wir durchqueren das Rockland
- 30. Juni 2017 - 4. Fahrt: Flachlandtour
- 07. Juli 2017 - 5. Fahrt: Der Berg ruft
- 14. Juli 2017 - 6. Fahrt: Profil Teufelstour
- 21. Juli 2017 - 7. Fahrt: Überraschung

**MAX. 10
TEILNEHMER/INNEN**

10 SPINNING®-Räder stehen für die angemeldeten Teilnehmer/innen zur Verfügung, maximal zehn Teilnehmer/innen, Anmeldung unbedingt erforderlich!

Es gibt nur eine begrenzte Anzahl von SPINNING®-Rädern. Sind alle Plätze nach der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben, führen wir eine Warteliste. Es hat sich herausgestellt, dass es noch zu Absagen kommen kann. Dann kann ein freigewordener Platz vor dem Training noch an Sportler/innen von der Warteliste vergeben werden. Es wäre schade, wenn ein Rad unbesetzt bleibt. Bitte bei vollem Kurs trotzdem noch anmelden.

UHRZEIT

18.00 – 19.00 Uhr, Umkleiden und Aufbau ab 17:45 Uhr

ORT

-Retrohalle des Elisabeth-Gymnasiums, Adresse: D7, 22, Mannheim; Am Anfang der Kunststraße / Einbahnstraße

VORAUSSETZUNGEN

Keine! ... alle Altersgruppen, alle Fitnessklassen. Das SPINNING® Indoor Cycling wird vom erfahrenen Instructor angeleitet. Die Intensität stellt jede/e Teilnehmer/in selbst ein.

MITZUBRINGEN ...

Festes Schuhwerk oder Fahrradschuhe mit SPD-Click / fürs SPINNING® geeignete Trainingskleidung, z.B. kurze Radlerhosen / Getränk - Wasser / Handtuch, normale Größe

ANMELDUNG

Formlos an fitness@mvd-mannheim.de ... Name, Vorname, Anschrift, Email-Adresse, Mobiltelefonnummer (WhatsApp-Gruppe), Geburtsdatum

KOSTENBEITRAG

Das WSP XIX – SPINNING®-Classes mit sieben Trainings ab dem 26. Mai kostet zusammen nur sagenhafte 20,- EUR für Nicht-Mitglieder.

mvd-Mitglieder sind frei, müssen sich aber auch unbedingt anmelden, denn die Trainingsplätze auf den zehn Rädern sind begrenzt.

MEHR INFO

Unter fitness@mvd-mannheim.de oder bei Harry unter 0172 94 73 688
oder unter <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/weekend-starter-pack/>