

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 8:00-22:00 Uhr, Sa: 9:00-20:00 Uhr, So: 9:00-18:00 Uhr, Feiertags: 9:00-15:00 Uhr

11/20

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Kurs-Profil	Herzfrequenzzone	Instruktor
Montag	02.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 75% MHF	Karina
Dienstag	03.	19:00 - 20:00	fartlek	65 - 75% MHF	Irina
Mittwoch	04.	09:30 - 10:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Andrea
Mittwoch	04.	18:30 - 19:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Karina
Donnerstag	05.	18:00 - 19:00	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Sören
Donnerstag	05.	19:10 - 20:10	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Sören
Freitag	06.	10:00 - 11:00	fartlek	65 - 75% MHF	Moni
Sonntag	08.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 75% MHF	Andrea
Montag	09.	18:30 - 19:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Moni
Dienstag	10.	19:00 - 20:00	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Irina
Mittwoch	11.	09:30 - 10:30	fartlek	65 - 75% MHF	Andrea
Mittwoch	11.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 75% MHF	Irina
Donnerstag	12.	18:00 - 19:00	fartlek	65 - 75% MHF	Sören
Donnerstag	12.	19:10 - 20:10	fartlek	65 - 75% MHF	Sören
Freitag	13.	10:00 - 11:00	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Moni
Sonntag	15.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 75% MHF	Karina
Montag	16.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 75% MHF	Karina
Dienstag	17.	19:00 - 20:00	fartlek	65 - 75% MHF	Irina
Mittwoch	18.	09:30 - 10:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Andrea
Mittwoch	18.	18:30 - 19:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Karina
Donnerstag	19.	18:00 - 19:00	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Sören
Donnerstag	19.	19:10 - 20:10	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Sören
Freitag	20.	10:00 - 11:00	fartlek	65 - 75% MHF	Moni
Sonntag	22.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 75% MHF	Irina
Montag	23.	18:30 - 19:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Karina
Dienstag	24.	19:00 - 20:00	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Irina
Mittwoch	25.	09:30 - 10:30	fartlek	65 - 75% MHF	Andrea
Mittwoch	25.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 75% MHF	Karina
Donnerstag	26.	18:00 - 19:00	fartlek	65 - 75% MHF	Sören
Donnerstag	26.	19:10 - 20:10	fartlek	65 - 75% MHF	Sören
Freitag	27.	10:00 - 11:00	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Moni
Sonntag	29.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 75% MHF	Sören
Montag	30.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 75% MHF	Karina

ACHTUNG

Auf Grund der aktuellen Lage können Kurse und Kurszeiten kurzfristig angepasst werden

Unsere Schwinn-cycling-Kursprofile:

low-end-endurance: Grundlagenausdauertraining / Fettstoffwechsel

intervall: Optimierung der Leistungsfähigkeit

high-end-endurance: Verbesserung der Fitness /Steigerung der Leistungsfähigkeit

hill: Verbesserung der Kraftausdauer

fartlek: Überraschendes Fahrtspiel mit der Geschwindigkeit

Für die Teilnahme an unseren ic-Kursen benötigst Du eine Pulsuhr mit Sender (kann an der Theke ausgeliehen werden), Trinkflasche, Handtuch und enganliegende Sportbekleidung

Falls Du Neueinsteiger bist, melde Dich bitte 10 Minuten vorm Kurs beim Instruktor

Wir arbeiten ausschließlich mit Herzfrequenzmessern, und machen es damit möglich, geplant und zielgerichtet zu trainieren!!