

**leichterradfahren.de**



**Neuer Indoor-Cycling-Kurs über 14 Wochen 2018/2019**

**Einer für alle!**

**Alle für einen!**

**Mit dem richtigen Trainer geht die Post ab - aber keiner muss zum Schluss alleine fahren.**

**Du bestimmst deine Leistung - die Motivation kommt von mir.**

**Jeder kann es, alle sind begeistert. Das motiviert. Auch unser Team.**



**JG-Spinning Instruktor  
B-Triathlontrainer Leistungssport  
Georg Mantyk**

**Wann: Samstag 12:30Uhr, Samstag 14:00Uhr  
Wo: Sportzentrum Ost Kokkolastr. 3, 40882 Ratingen**

**Kursbeginn: Samstag 3.11.18**

**Sportzentrum Ost Kokkolastr. 3, 40882 Ratingen**

**14-mal bis zu 20 Std. Kosten 145€**

**Die 14 Termine für den Spinning-Kurs 20018/2019**

**sind am: 3, 10, 17, 21. November, 1, 8, 15. Dezember 2018,**

**weiter geht es am: 5, 12, 19, 26. Januar 2019**

**2, 9, 16. Februar 2019**

**Das Programm wird deine motorische Fähigkeit, Grundlage und Kraftausdauer in 14 Wochen spürbar verbessern. Bei wechselnden Fahrtechniken und Musik werden radsportartspezifische Profile gefahren. Dabei wird in Pulsbereichen von 60-92% der maximalen Herzfrequenzen trainiert. Die Belastungs- Zeit wird von 67min. alle 3 Trainings langsam bis auf 98 min. gesteigert. Vor Kursbeginn werden für jeden Teilnehmer die Herzfrequenzwerte individuell ermittelt. Es können nur die Fahrer fahren die sich Angemeldet haben.**

**Reservierung und Anmeldung bei Georg Mantyk ist unter [info@leichterlaufen.de](mailto:info@leichterlaufen.de) erforderlich!**

Hallo zusammen,

die Wettkampfsaison ist noch nicht zu Ende und es hagelt schon von Euch die Frage:

Wann fängt der neue Indoor Cycling an und wo?????

Mit Freude kann ich Euch heute schon mitteilen dass es ab dem 3.11.2018 wieder los geht mit dem Schwitzen und der Schinderei.

Wann: **Samstag 12:30Uhr und Samstag 14:00Uhr**

Wo: **Sportzentrum Ost Kokkolastr. 3, 40882 Ratingen**

Kursbeginn: **Samstag 11.11.17**

**14-mal bis zu 20 Std. Kosten 145€**

Es sind 14 Termine für den Spinning-Kurs 20018/2019

**3, 10, 17, 21. November 2018**

**1, 8, 15. Dezember 2018**

**5, 12, 19, 26. Januar 2019**

**2, 9, 16. Februar 2019**

Das Programm wird deine motorische Fähigkeit, Grundlage und Kraftausdauer in 14 Wochen spürbar verbessern. Bei wechselnden Fahrtechniken und Musik werden radsportartspezifische Profile gefahren.

Dabei wird in Pulsbereichen von 60-92% der maximalen Herzfrequenzen trainiert.

Die Belastung Zeit wird von 67min. alle 3 Trainings langsam bis auf 98 min. gesteigert.

Vor Kursbeginn werden für jeden Teilnehmer die Herzfrequenzwerte individuell ermittelt.

Es können nur die Fahrer fahren die sich Angemeldet haben.

Reservierung und Anmeldung bei Georg Mantyk ist unter: [info@leichterlaufen.de](mailto:info@leichterlaufen.de) erforderlich!

Dann meldet Euch schnell zum Spinning Kurs 2018/2019 an!

Schickt mir bitte Anzahl der Personen, deren Namen und gewünschter Kurs-Zeit mit.

Da die Nachfragen in den letzten Jahren/Tagen sehr groß wahr, lasst Euch nicht zu viel Zeit mit der Anmeldung! In den letzten Jahren waren die Kurse nach 14 Tagen ausgebucht.

Nach der Anmeldung bekommt Ihr eine Rechnung und sobald der Betrag dann auf dem Konto gutgeschrieben ist seid Ihr erst verbindlich angemeldet.

Dieser Kurs ist nicht nur für Mitglieder des Triathlon Team Ratingen 08!

Es sind alle "**SPINNER**" herzlichst willkommen!

Ich freue mich auf Euch wenn es wieder heißt:

**"der Schmerz vergeht der Stolz bleibt"**