Liebe RSC'lerinnen und RSC'ler

Ab dem 15. November …
…treffen wir uns wieder im Fitnesscenter Highlight in Münsingen.

Neu…
…wird das Training von Nicole Walliser oder Jacqueline Gründler geleitet.

Nach wie vor…
…kann und soll in jeder Stunde mit der individuell angepassten Intensität trainiert werden. Das Training ist für jedermann/frau gedacht und entsprechend ausgestaltet.

Bei jedem Training…
…sind **saubere** Velo- oder Turnschuhe, ein Schweisstuch und etwas zum Trinken mitzunehmen. Ein Pulsmesser wird empfohlen.

Der Unkostenbeitrag für den RSC…
…ist wie immer in den am Empfang bereitgestellten RSC-Bidon zu werfen. Er beträgt unverändert 5 Franken. Junioren trainieren gratis.

Wir freuen uns auf tolle Indoor-Trainings mit vielen, motivierten TeilnehmerInnen!!!

➔ Spinning-Daten: jeweils samstags, 10.45 – 12.00 h:

- 15. November
- 22. November
- 29. November
- 06. Dezember
- 13. Dezember
- 20. Dezember