

RSC Spinning Training 2015/2016

Liebe RSCLerinnen und RSCLer

Ab dem 14. November ...

... treffen wir uns wieder im Fitnesscenter Highlight in Münsingen zum Spinning.

- | | | |
|--------------|--|-------------------|
| • 14.11.2015 | Leitung: Jacqueline Gründler | 10.45 – 12.00 Uhr |
| • 21.11.2015 | Leitung: Überraschung aus dem Team IAM ☺ | 10.45 – 12.00 Uhr |
| • 28.11.2015 | Leitung: Stefanie Mägert | 10.45 – 12.00 Uhr |
| • 05.12.2015 | Leitung: Stefanie Mägert | 10.45 – 12.00 Uhr |
| • 12.12.2015 | Leitung: Jacqueline Gründler | 10.45 – 12.00 Uhr |
| • 19.12.2015 | Leitung: Stefanie Mägert | 10.45 – 12.00 Uhr |

Neu...

... wird das Training von verschiedenen LeiterInnen gemäss Liste oben 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 und Teilnehmern!**

Da nun diverse LeiterInnen eingesetzt sind, können Fragen an den RSC Vorstand gerichtet werden: **Beat Feller**, praesident@rscaaretal.ch, 079 792 45 79

Münsingen, im Oktober 2015