



RSC Spinning Training Winter 2019

Liebe RSCLerinnen und RSCLer

Ab dem 9. November ...

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

- | | | |
|---------------------|---------------------------|-------------------|
| • 09.11.2019 | Leitung: Hansruedi Rohrer | 10.45 – 12.00 Uhr |
| • 16.11.2019 | Leitung: Stephanie Mägert | 10.45 – 12.00 Uhr |
| • 23.11.2019 | Leitung: Stephanie Mägert | 10.45 – 12.00 Uhr |
| • 30.11.2019 | Leitung: Hansruedi Rohrer | 10.45 – 12.00 Uhr |
| • 07.12.2019 | Leitung: Stephanie Mägert | 10.45 – 12.00 Uhr |
| • 14.12.2019 | Leitung: Hansruedi Rohrer | 10.45 – 12.00 Uhr |
| • 21.12.2019 | Leitung: Stephanie Mägert | 10.45 – 12.00 Uhr |

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.

Fragen können an **Beat Feller**, praesident@rscaaretal.ch, **079 792 45 79** gerichtet werden.

**Wir freuen uns auf tolle Indoor-Trainings
mit vielen motivierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern!**

Münsingen, im Oktober 2019