

RSC Spinning Training Winter 2023

Liebe RSCLerinnen und RSCLer

Ab dem 17. November ...

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

- | | | |
|--------------|-------------------|-------|
| • 17.11.2023 | 18.45 – 20.00 Uhr | Jessi |
| • 24.11.2023 | 18.45 – 20.00 Uhr | Jessi |
| • 01.12.2023 | 18.45 – 20.00 Uhr | Jessi |
| • 08.12.2023 | 18.45 – 20.00 Uhr | Jessi |
| • 15.12.2023 | 18.45 – 20.00 Uhr | Jessi |
| • 22.12.2023 | 18.45 – 20.00 Uhr | Jessi |

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 2023