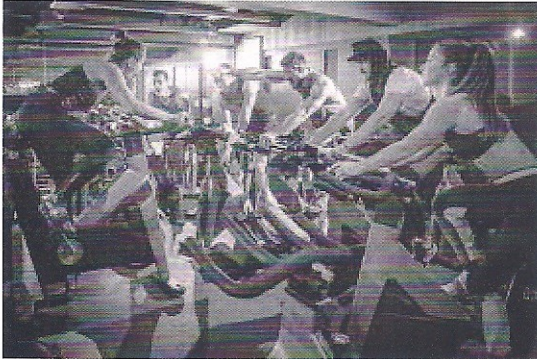


*** INDOORCYCLING ***

**mit neuen Kursen
ab Do. 07.10.21**



...auch Spinning genannt!

Unser Gruppentrainingsprogramm!
Und Dein Ausdauersport auf stationären
Fahrrädern: den Spinbikes

Mit Musik, die Dich nach vorne peitscht
und dabei vor allem Deine Oberschenkel-,
Waden- und Gesäßmuskulatur trainiert.
Auch die Rumpfmuskulatur, die vorderen
uns seitlichen Bauchmuskeln sowie
Rückenstrecker kommen nicht zu kurz!

Stunde 1 von 17:30 - 18:30 Uhr
Stunde 2 von 18:45 - 19:45 Uhr

Die perfekte Kombination aus Fitmacher und Fatburning!

Wie intensiv Dein Training ist, kannst Du
individuell bestimmen. Je höher Du den
Widerstand an Deinem Rad einstellst,
desto anstrengender ist Dein Workout.
Finde Deinen Leistungslevel mit unserer
neuen Übungsleiterin Mareike und "fahr
Dich fit"!

Schnuppern ist nach Absprachemöglich!

Oder Du sicherst Dir gleich einen Platz
und meldest Dich an:

Immer mittwochs zur Bürozeit von
17:00 - 18:00 Uhr unter 05303 6549
oder per Mail.



www.mtv-walle.de
info@mtv-walle.de