

Indoor Cycling 2020

Termine:

- Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr Bike & easy mit Daggi
Ausdauertraining für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Freitag 10:30 – 11:30 Uhr Radlerfrühstück mit Michi
- Sonntag 16:30 – 17:30 Uhr mit Daggi
Training für Ausdauersportler gemäß der triatlonspezifischen Periodisierung
- Sonntag 17:30 – 18:30 Uhr mit Patrick
Training für Ausdauersportler gemäß der triatlonspezifischen Periodisierung
- Sonntag 18:30 – 19:30 Uhr mit Michi
Training für Ausdauersportler gemäß der triatlonspezifischen Periodisierung


Ort:

- Gymnastikhalle in der Sporthalle Niederwangen (Schulstraße 6)

Kosten:

- SGN-Mitglieder: 3 €/h
- Reduzierter Beitrag: 1,50€ (Schüler / Studenten / Azubi)
- Nicht-Mitglieder: 5€/h
- Die Abrechnung erfolgt zum Quartalsende durch die Übungsleiter

Anmeldung:

- Bitte ladet euch die App  Spond aufs Smartphone und meldet euch mit dem Zugangscode für die SGN-Gruppe an (Zugangscode könnt ihr bei Patrick Nuber erfragen)
- Die Anmeldung für die oben genannten Kurse ist ab **Sonntag, 13.09.2020 10 Uhr** über Spond möglich.
- Die Anmeldung gilt für die gesamte Wintersaison bis ca. Ende März 2021.
- Eine Anmeldung zu mehreren Stunden ist erlaubt. Vorrecht haben zunächst die Einzelstunden-TN.
- Stimmt kurzfristige Änderungen während dem laufenden Trainingsbetrieb bitte mit eurem jeweiligen Übungsleiter ab. Nachrücker/Tauschpartner können wie bisher über unsere Chatgruppe erfragt werden.
- Es stehen uns pro Übungseinheit 15 Räder zur Verfügung (1 ÜL + 14 TN)
- Bei Fragen zur Anmeldung könnt ihr euch gerne an Patrick Nuber wenden (E-Mail: p.nuber@gmx.de)

Umkleidemöglichkeiten:

- Die Umkleide- und Duschkmöglichkeiten für unser Training befinden sich im Untergeschoss (Zugang über Wendeltreppe oder von außen über den Hartplatz)

Hygienekonzept:

- Die gesetzlichen Vorschriften bzgl. Covid-19 sind jederzeit einzuhalten.
- Die Räder müssen nach jeder Übungseinheit durch die TN desinfiziert werden (Desinfektionsmittel sind vorhanden).
- Die Übungseinheit endet ca. 5 Minuten vor der nachfolgenden Gruppe um Kontakte zu reduzieren und ausreichendes Lüften zu ermöglichen.

Nicht das Passende gefunden?

- Solltet ihr noch Fragen oder Anregungen zum Indoor Cycling bei der SG Niederwangen haben, meldet euch bei uns.