

ab Oktober!



Spinning auch am Sonntag

pulskontrolliertes Ausdauertraining

individuelle Intensität

für Einsteiger sowie für Fortgeschrittene geeignet

radsportspezifische Elemente

Montag 10.00 - 11.00 Uhr

Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr (30' Bauch/30' Spinning Intervall)

Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr

Mittwoch 18.45 - 19.50 Uhr / Donnerstag 12.15 - 13.05 Uhr

Samstag 10.50 - 11.50 Uhr/Sonntag 11:00 - 12:00 Uhr

Im BleicheFit Wald