



ANFÄNGER SPINNING SCHNUPPERKURS

30.11.2025 11-13 Uhr

Spinning bietet viele gesundheitliche Aspekte
Herz – Kreislauf – Training, Körpergefühl, rhythmische Bewegungen

Du lernst bei diesem Special:

- Spinning Techniken/ Atemtechnik
- Kennenlernen,- & Safety-Vorkehrungen auf dem Bike
- Erste Übungen & leichte Kurseinheit auf dem Bike
- Cooldown

Was du mitbringen sollst:

Sportkleidung, Turnschuhe, Wasserflasche, Handtuch...
und ganz viel Spaß!!!

Mitglieder kostenfrei
Nichtmitglieder 10,-Euro
02238-965140

SPORT *life*

LEBEN HEISST BEWEGUNG