



Kurse Indoorcycling und Gymnastik 2020/2021

Folgende Kurse stehen zur Auswahl:

Kursbeginn Mittwoch, ab 04.11.2020, **16 Einheiten**

Kursbeginn Freitag, ab 06.11.2020, **12 Einheiten**

| | | | |
|-----------------|---|--|--------------------------|
| Mittwoch | Daniela Langer Indoorcycling (1h) Workout (0,5h) Anfänger + Fortgeschrittene 16 Einheiten | Kurs 1 , 18.30 – 20.00 Uhr Kurs 2 , 20.15 – 21.45 Uhr | 70/90 Euro 70/90 Euro |
| Freitag | Daniela Langer Indoorcycling (1h) Workout (0,5h) Anfänger + Fortgeschrittene 12 Einheiten | Kurs 3 , 19.00 – 20.30 Uhr | 60/80 Euro |
| | | | |

Kursgebühren:

Die Kursgebühren werden am 1. Kurstag von mir eingesammelt, für Nichtmitglieder gilt der um 20€ höhere Betrag.

Bei Belegung von 2 Kursen reduziert sich der Kursbeitrag insgesamt um 10 €.

Corona:

Wegen der Abstandsregelung, ist in den Umkleidekabinen und Duschen darauf zu achten, dass der Mindestabstand von 1,5m eingehalten wird. Außerdem dürfen sich dort nicht mehr als 2 Personen zusammen aufhalten.

Kursort:

Die Kurse finden im Radsportheim des RSV Besigheim am Enzplatz statt.

Für die Kurse werden benötigt: Trainingshandtuch, Trinkflasche, ggf. Radhose, bei Bedarf Wechselfunktionskleidung für das Workout. Duschkabine vorhanden.

Parksituation:

Seit September hat sich eine neue Parkplatzsituation ergeben. Der große Parkplatz gegenüber des RSV Heims, darf nicht mehr genutzt werden. Parkmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe, gibt es ausschließlich rechts vom Gebäude, in Richtung BASF. Ansonsten wird darum gebeten, das neue Parkhaus an der Enzaue zu nutzen (gegenüber vom E-Center).

Anmeldung: Die Anmeldung ist ab sofort per E-Mail (dani.n.langer@gmail.com) oder Whats App (0179 4321921) möglich.

Herzliche Grüße Daniela