

Indoor-Cycling

Neu im Physiofit!

Indoor-Cycling ist eine hervorragende Trainingsmethode um deine Ausdauer zu verbessern. Das Training in der Gruppe macht spass und verbrennt jede menge Kalorien, verbessert den Fettstoffwechsel und trainiert das Herz-Kreislaufsystem. Jeder kann mitmachen, der Widerstand kann jederzeit am Indoor-Bike der Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Der Kurs beginnt:

Dienstag 4.Oktober (10 Lektionen)

Zeit: 19.00 Uhr- 20.15 Uhr (immer Dienstag)

Wo: Kursraum Physiofit Wattwil

Kosten: Mit Physiofit Abo Fr.120
Ohne Physiofit Abo Fr.150.-

Kursleiter: Martin Boll

Anmeldung/Fragen: direkt im Physiofit (Es stehen 12 Bikes zur Verfügung)

