



Seit Oktober 2003 wird in Säriswil Indoorcycling realisiert. Jeweils von Oktober bis ca. Ende März. Das Herzfrequenz gesteuerte Training ist sehr effektiv und hilft eine bessere Kondition zu erreichen oder eine bestehende über den Winter zu erhalten.

Als Gold-Level Schwinn Cycling Instruktor kann ich Euch ein abwechslungsreiches Training anbieten. Ob Hobbyfahrer oder Profibiker, Anfänger oder Fortgeschrittene. Für alle biete ich das Ideale Training.

Trainingsstunden sind an folgenden Tagen:

Montag: 1800 – 1900 Uhr

Montag: 1915 – 2015 Uhr

Mittwoch: 0830 – 0930 Uhr

Mittwoch: 1830 – 1930 Uhr

Mittwoch: 1945 – 2045 Uhr

Ungefähr alle 3 Wochen fahren wir einen 3 Stunden Marathon am Samstag.

Für Clubs oder Vereine, welche gerne eine Abwechslung in Ihr Training bringen möchten, bieten wir spezielle Aufbautrainings. Infos unter Tel: 079 565 23 90.

### ***Wohlen in Bewegung 10.+ 11. September 2005***

*Im Ringschulhaus können Probelektionen absolviert werden:*

*Samstag 10. September 16:00 -17:00 Uhr Halle 2*

*Sonntag 11. September 10:00 -11:00 Uhr Halle 2*