

Kursplan Indoor Cycling ab 01. Oktober 2024

Tag	Uhrzeit	Kurs
Hybrid = gleichzeitiger Livestream aus dem Kursraum		
Montag	17:15 - 18:05 Uhr	Level 2 / Marion
Montag	18:20 - 19:20 Uhr	Level 3 / Denise
Montag	19:30 - 20:30 Uhr	Level 2 - 3 / Doris - HYBRID
Dienstag	09:30 - 10:30 Uhr	Level 2 - 3 / Helmut oder Nicole
Dienstag	17:45 - 19:00 Uhr	Level 3 Surprise / Ekki - HYBRID
Dienstag	19:15 - 20:30 Uhr	Level 4 - 5 Intensiv / Ekki - HYBRID
Mittwoch	09:00 - 10:00 Uhr	Level 1 - 2 inkl. EINSTEIGER / Nicole - HYBRID
Mittwoch	18:20 - 19:20 Uhr	Level 2 - 3 / Gabi
Mittwoch	19:30 - 20:30 Uhr	Level 3 / Gabi oder Sabine
Donnerstag	18:15 - 19:00 Uhr	Level 1 inkl. EINSTEIGER / Helmut
Donnerstag	19:10 - 20:10 Uhr	Level 2 - 3 / Helmut
Freitag	09:15 - 10:15 Uhr	Level 2 - 3 / Nicole - HYBRID
Freitag	17:00 - 18:00 Uhr	Level 3 / Sabine
Freitag	18:15 - 19:15 Uhr	Level 3 / Gabi oder Sabine
Samstag	10:00 - 11:00 Uhr	Level 2 - 3 / TEAM - HYBRID
Sonntag	10:00 - 11:00 Uhr	Level 2 - 3 / TEAM - HYBRID

EINSTEIGER-Kurse für alle AC-Mitglieder - ALLE Kurse ausschließlich über die Sportmeo App buchbar

ACHTUNG: Mit steigendem Level nehmen die Kursinhalte an Intensität zu; also Level 1 = leicht bis Level 4/5 für sportlich ambitionierte Teilnehmer*innen

WICHTIG: Schnuppertermine bitte nur für Level 1, Level 1-2 oder Einsteiger Stunden buchen oder nach Rücksprache mit der Abteilungsleitung s.kellner@ac-weinheim.de