

Ab dem **01.10.2019** wird vom TSG-Giengen wieder Spinning im Rahmen des Breitensports angeboten. In Kooperation mit dem SC Hermaringen findet das Spinning jeweils dienstags in der Hermaringer Güssenhalle von 18:15 – 19:00 Uhr statt.

Da es sich um eine Kooperation handelt sind natürlich auch alle Mitglieder des SC Hermaringen recht herzlich eingeladen sich an diesem Ausdauersport zu beteiligen. Die Kosten hierfür betragen, neben dem jeweiligen Mitgliederbeitrag, 25,00 € für eine 10er-Karte, welche beim Trainer erworben werden kann.

Natürlich können neue Mitglieder des TSG und dem SC vor Kauf der 10er-Karte den Kurs 1x umsonst besuchen, um zu prüfen ob man sich mit dieser Sportart identifizieren kann.

Zur Durchführung der Sportart wird eine gefüllte Wasserflasche, feste Turnschuhe und ein zusätzliches Handtuch benötigt. Das Training wird durchgeführt von Udo Leretz, der unter udo@leretz.de bei Fragen erreichbar ist.

Was ist Spinning:

Spinning ist ein Gruppentrainingsprogramm, bei dem auf stationären Fahrrädern nach dem Takt der Musik gefahren wird. Der Instruktor gibt die Trittfrequenz vor, der Widerstand kann allerdings von jedem Teilnehmer individuell eingestellt werden. Somit können auch Anfänger dem Training beiwohnen, indem sie den Widerstand einfach geringer halten.