

Discospinning im FitYou

Geschrieben von: Udo Lerez

Montag, den 11. Dezember 2017 um 08:47 Uhr

Der TSG-Giengen veranstaltet am **27.12.2017** eine 1,5-stündige Spinningstunde zu Discorhythmen aus den 70er und 80er Jahren.

Durch das Ausdauertraining werden einige Kalorien der üppigen Weihnachtsfeiertage abtrainiert und wenn nötig kann sich jeder einzelne auch stärker belasten. Denn beim Spinning bestimmt jeder selbst seine Intensität auf dem Bike. Nur der Beat und die Sitzhaltung wird vom Instruktor vorgegeben.

Das Training findet im **Fitnessstudio FitYou, Marktstraße 84** von **19:30 – 21:00 Uhr** statt.

Für das Training benötigt ihr **Sportbekleidung, separates Handtuch** und eine **gefüllte Wasserflasche**

. Nach dem Training kann natürlich im Fitnessstudio geduscht werden. Gegen Abgabe eines Pfandes stehen auch Umkleidespinde zur Verfügung.

Das Training ist für alle TSG-Mitglieder mit **5,00 € zuzahlungspflichtig**. Es gelten auch die erworbenen 10er-Karten.

Bitte reserviert ein Bike bei udo@leretz.de , damit eure Teilnahme auch sichergestellt wird.