



# Anmeldung für die Indoorcycling-Saison 2023/2024

Liebe Tri Uri Mitglieder / liebe Spinninginteressierte

Es geht schon bald wieder los mit den Anmeldungen für die Indoorcyclingsaison.

Wir freuen uns riesig, mit euch am 23. Oktober 2023 zu starten.

**Hauptziel ist; uns gemeinsam über den Winter fit zu halten und Spass am Training zu haben.**

Kontrolliert, ob eure Batterien vom Pulsgurt geladen sind & die Bikeschuhe sauber sind 😊.  
Wichtig ist, dass ihr die Sommerkondition mitnehmt. Falls nicht vorhanden, dann sicher die Wintermotivation 😊

Reserviert euch ein Bike für die Indoorcycling-Saison vom 23. Oktober bis 27. März 2024.

Die Trainings starten an beiden Tagen jeweils um 18.30. Am Montag geht die Lektion 1.15h und am Mittwoch 1.30h.

Mitnehmen müsst ihr:

- Veloschuhe mit SPD- oder Luerlook Pedalen (haben auch noch ein paar Velos mit Riemen für normale Turnschuhe).
- Velokleider
- Schweisstuch und Duschzeug
- Trinkflasche
- und ganz viel Freude am Sport und Teamtraining;) )

Kosten (inkl. Jahresbeitrag) sind für Passiv und Aktivmitglieder 180.-

Auch bieten wir neu, Lektionen für nicht Mitglieder an oder «spontan dazukommende» pro Mal 15.- oder jährlich 250.-

Anmeldung: [gisler.sonja@bluewin.ch](mailto:gisler.sonja@bluewin.ch) mit dem Vermerk Teilnahme lieber Montag oder Mittwoch.

Euer Leiterteam Hannes, Sonja, Othmar und neu auch Esther und Sabine