

Anmeldung Ja, ich bin dabei und melde mich für folgende Angebote an:

Samstag, 02. März 2023 - Charity-Indoor-Cycling

- 10:30 - 11:00 Uhr Vortrag Ausdauer
 - 11:15 - 12:00 Uhr Beginner-Kurs zum Einstieg
 - 12:15 - 13:00 Uhr FTP-Test (Dauerleistungsschwelle)
Snackpause (Müsliriegel, Obst...)
 - 14:00 - 14.45 Uhr 1. Slot
 - 15:00 - 15.45 Uhr 2. Slot
 - 16:00 - 16.45 Uhr 3. Slot
 - 17:00 - 18.30 Uhr Pastaparty
 - 18:45 - 19:30 Uhr Night-Cycling
 - 19:45 - 20:30 Uhr Night-Cycling
 - 20:45 - 21:30 Uhr Night-Cycling
- Bitte gewünschte Aktivitäten ankreuzen.
Jeder Teilnehmer spendet pro Rad/Stunde!



Name, Vorname

E-Mail

Telefon

Wir danken unseren Sponsoren:



www.arz-lesniak.de



SCHNECKENHAUS
Dein Sport- und Vereinszentrum

Charity Cycling

Ein Indoor-Cycling-Event für einen guten Zweck!



Special
Guest & Presenter:
Andrea Milz
Staatssekretärin für
Sport und Ehrenamt
in NRW

**02. März 24, ab 10 Uhr
im Schneckenhaus**

Charity-Cycling

Ein Indoor-Cycling-Event für einen guten Zweck: unterstütze unsere Tafel!

Du sehnst dich nach einer sportlichen Herausforderung und möchtest dabei Gutes tun? Dann bist du bei unserem Charity-Cycling-Event genau richtig! Wir laden dich herzlich ein zu einem sportlich aktiven Tag mit viel Spaß und guter Laune!

- 80 Bikes der neuesten Generation
- mitreißende Beats & Top-Presenter
- für jedermann geeignet: Dauer sowie Intensität des Workouts kann jeder Teilnehmer selbst festlegen.
- Mindestalter: 18 Jahre
- Wir freuen uns sehr auf interessierte Besucher

Tauche ein in die faszinierende Welt des Indoor-Cyclings und freue dich auf coole Beats, inspirierende Trainer und eine elektrisierende Atmosphäre! Egal, ob du ein erfahrener Biker oder Einsteiger bist, allein oder im Team - bei uns steht der Spaß im Vordergrund. Jede gedrehte Pedale bringt nicht nur dich in Schwung, sondern auch Hilfe für diejenigen, die sie dringend benötigen. Sei Teil dieser einzigartigen Kombi aus Sport, Gemeinschaft und Hilfsbereitschaft!

Wie kannst du helfen?

Melde dich jetzt an (Anmeldung umseitig) und spende nach Wunsch: zum Beispiel eine beliebige Summe für jeden gefahrenen Kilometer/pro Rad oder alternativ einen Betrag pro Stunde. Jeder Beitrag zählt! Der Reinerlös des Charity-Events kommt direkt der Lüdenscheider Tafel zugute! Also - auf geht's und aktiv dabei sein!



Samstag, 02. März 2024, ab 10.00 Uhr, im Schneckenhaus - Zeitplan

- 10:30 - 11:00 Uhr Vortrag für Interessierte über das Thema Ausdauer und deren positiven Auswirkungen
- 11:15 - 12:00 Uhr Beginner-Kurs mit ausführlicher Erklärung der korrekten Einstellung des Rades und des Radcomputers
- 12:15 - 13:00 Uhr FTP-Test (Dauerleistungsschwelle) für Interessierte auf dem Rad zur Bestimmung der individuellen Trainingsbereiche
- 13:00 - 14:00 Uhr Snacks, Obst, Getränke
- 14:00 - 17:00 Uhr Firmen-/Vereins-Cycling oder alleine mit visueller Darstellung aller Räder auf der Leinwand. Jede Firma/Verein/Teilnehmer spendet pro Rad pro Stunde.
- 17:00 - 18:30 Uhr Pastaparty (€ 5,- Spende + 1 Getränk)
- 18:45 - 21:30 Uhr Nightcycling für alle buchbar mit Laser- und Lichteffekten

Special Guest: Andrea Milz (Presenter)
Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt des Landes NRW

Anmeldungen: Aktivitäten umseitig ankreuzen, ausfüllen und im Büro abgeben oder per E-Mail:
buero@turbo-schnecken.com



Turbo-Schnecken Lüdenschied e. V.
Bräuckenstr. 95, 58511 Lüdenschied
Telefon: 0 23 51 - 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com