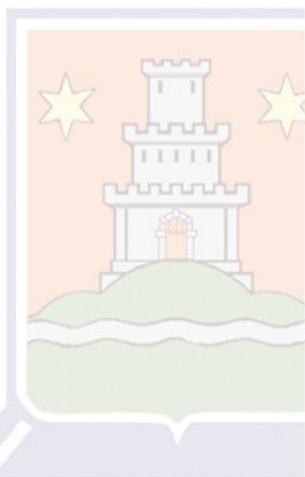


SANFTES RADFAHREN



VFL

CYCLING



www.vfl-pinneberg.de

Sanftes Fahrradfahren

präventives Herz-Kreislauftraining

Dieses Training macht jede Menge Spaß! In der Gruppe lässt sich ganz leicht die Motivation zu diesem besonderen Herz-Kreislauf-Training finden. Sie lernen nette Leute kennen und fühlen sich bei uns wohl. Die Atmosphäre ist freundlich und kameradschaftlich und Sie können sogar beim Fahrradfahren klönen.

Unsere Übungsleiter fahren selbst nicht mit, damit Sie ein optimales Training erhalten. Die Trainer achten auf Ihren Gesundheitszustand

und überwachen die Herzfrequenz. Je nachdem, wie Sie es brauchen, werden Sie gebremst oder gefordert. Durch einen speziellen Lenkeraufbau wird eine aufrechte Körperhaltung ermöglicht. Diese schont den Rücken und schließt niemanden vom Training aus. Probieren Sie es gern aus!

Montag (für Schlaganfall)	13.30-14.30
Montag	16.00-17.00
Donnerstag	16.00-17.00
Freitag	09.45-11.00
Freitag	11.00-12.00
Freitag	12.00-13.15

VfL Pinneberg
Geschäftsstelle
Fahltskamp 53
25421 Pinneberg



Telefon: 04101 55602-
Telefax: 04101 55602-22
E-Mail: info@vfl-pinneberg.de
www.vfl-pinneberg.de