



# Winter-Koppeltraining

November 2020 – Februar 2021

## Multisport-Wintertraining

Möchtest du im Winter an deiner Form arbeiten? Graut es dir alleine auf der Rolle monotone Radkilometer abzuspuhlen? Mit unseren „Winter-Koppel-Trainings“ baust du in einer motivierenden Gruppe eine solide Basis auf. Dieses Training eignet sich für alle mit einer genügenden Grundfitness für längere Trainings. Das Training kann dank einstellbarer Spinningbikes und kürzbarer Laufstrecke individuell angepasst werden.

### Ort, Zeit, Daten

Die Trainings finden im Holmes Place in Oberrieden statt und bestehen aus einer Spinninglektion (indoor), direkt gefolgt von einem Lauf (draussen). Start ist jeweils um 13.15 Uhr, einrichten und vorbereiten ab 13.00 Uhr. Dauer bis ca. 16.30 Uhr (Lauftrainings werden in Länge und Intensität kontinuierlich gesteigert). Aufgrund der Covid-19-Massnahmen sind für diesen Winter weniger Plätze als gewohnt verfügbar.

### Termine

- Samstag, 07. November 2020
- Samstag, 21. November 2020
- Samstag, 05. Dezember 2020
- Samstag, 19. Dezember 2020
- Samstag, 09. Januar 2021
- Samstag, 23. Januar 2021
- Samstag, 06. Februar 2021
- Samstag, 20. Februar 2021

### Anmeldung und Informationen

Die Plätze für die Trainings sind streng limitiert. Anmeldung nur via Email auf [events@tempo-sport.ch](mailto:events@tempo-sport.ch) und gleichzeitiger Einzahlung der Gebühr auf das Konto von Tempo-Sport AG bei der Bank Zimmerberg, 8810 Horgen, IBAN CH26 0682 4347 9242 8455 0 (Vermerk „Koppel-Training“).

### Kosten

Die Teilnahme an sämtlichen acht Trainings kostet Fr. 275.-. (für Tempo-Sport Team-Athleten : CHF 250.-). Die Trainings/Daten sind nicht einzeln buchbar. Neu werden sich mehrere Spinning-InstruktorInnen abwechseln und so stets neue Inputs geben.