

## **INDOORCYCLING beim TV Volmarstein**

**Für unsere Mitglieder bieten wir zwei weitere Indoor-Cycling-Kurse in Kooperation mit dem Vitalis Fitness- und Hypoxistudio Hagen-Vorhalle an.**

**Die Kurse finden dienstags in der Zeit von 19-20 Uhr und 20-21 Uhr unter der Leitung von Schwinn-Bronze-Trainerin Meike Hoppmann statt.**

**Beim Indoor-Cycling werden Ausdauer und Kraft gleichermaßen trainiert und es dient ebenso zur schonenden Fettverbrennung.**

**Informationen und Anmeldung: Dienstags vor Ort im Vitalis Fitness- und Hypoxistudio.**

**Grüße, Meike Hoppmann**