

Hallo zusammen,

ich bitte euch die folgenden Informationen zum Indoor Eulencycling genau durchzulesen.

Nachdem ein Teil des Eulenexpress die vergangene Wintersaison 11/12 im VitaSport Center (www.vitasport-peine.de) pedalierend verbracht hat und ein durchaus netter Indoor Radmarathon im Februar 2012 veranstaltet wurde, steht auch in dieser kommenden Wintersaison 12/13 dem exzessiven Trainieren nichts im Wege. Wer es denn so will!

Nach einem persönlichen Gespräch vor ein paar Tagen mit dem Inhaber vom VitaSport Center, Ronald Wenzel konnte ich folgende Eckpunkte festmachen:

25 Euro sollen es pro Monat sein. Die "Lange Flasche" gibt es für 1,90 Euro, soll heißen eine Flatrate für isotonische Getränke. Ich habe mir in der vergangenen Saison immer gleich 2 große 1L Flaschen vollmachen lassen, um die Strapazen gut zu überstehen. Alle anderen Getränke können vor Ort für die jeweiligen Preise gekauft werden. Mitgebrachte Getränke werden im Trainingsraum nicht akzeptiert!

Das Angebot gilt für uns zwischen Anfang November (Erster Trainingstag ist der 5. November) und Ende Februar (falls gewünscht bis Ende März, kommt aufs Wetter an.). Wir sollten wieder mindestens 10 Teilnehmer zusammen bekommen – dann gilt der Preis. Das wäre wie gehabt zweimal in der Woche, also etwa 8x im Monat. Die genauen Trainingstage habe ich weiter unten aufgeführt.

Wir könnten immer montags ab 19.30 Uhr und mittwochs ab 20 Uhr für 1 1/2 bzw. 1 Stunde bis max. 21 Uhr trainieren. Die Räder sind jeweils bereits aufgebaut (wie immer SPD-Kombi-Pedale), wir können also sofort loslegen! Vorher findet immer der RPM Kurs (Infos dazu auf www.vitasport-peine.de) statt. (Dort könnt ihr für 5 Euro/Training ebenfalls vorher teilnehmen) Das VitaSport Center schliesst um 21:30 Uhr. Mit anschließenden Duschen war das in der Öffnungszeit machbar.

Hier sind die Trainingstage im Einzelnen:

November: 5./7./12./14./19./21./26./28. insgesamt 8 Termine
Dezember: 3./5./10./12./17./19./ggf.28. insgesamt 7 Termine
Januar: 2./7./9./14./16./21./23./28./30. insgesamt 9 Termine
Februar: 4./6./11./13./18./20./25./27. insgesamt 8 Termine
Ggf. März: 4./6./11./13./18./20./25./27. insgesamt 8 Termine

Das sind bei 5 Monaten, 40 Trainingstagen, 125 Euro Kosten bedeutet das: 3,13 Euro/Training! Bei 4 Monaten und 32 Trainingstagen, 100 Euro Kosten bedeutet das: 3,13 Euro/Training!

Für Schichtarbeiter und denen, die nur ab und zu mal fahren möchten, kostet das Tagesticket 5 Euro. Hier gibt es jedoch keine Platzgarantie.

Die Trainingszeiten:

Montags von 19:30–21 Uhr

Mittwochs von 20–21 Uhr

Und damit nicht genug: jetzt für diese Wintersaison kommt ein NEUES Angebot hinzu:

Wer möchte kann schon ab jetzt bis Ende Februar/März Vollmitglied im VitaSport Center werden. Monatsweise oder für den kompletten Zeitraum. Kostet pro Monat 50 Euro, also nur 25 Euro mehr, um alles an Angeboten mitzunehmen. Schaut euch auf der Webseite die Angebote an: www.vitasport-peine.de

Kraft-oder Muskelaufbau Training, Trainieren auf Crosstrainern, Laufband oder Fahrrädern, eine Menge verschiedener Kurse. Es gibt einen kompletten Kursplan mit Aktivitäten für jeden Tag der Woche auf der Webseite des VitaSport Centers. Hiermit könnte für diese Jahreszeit ein idealer Ausgleich für den Körper im Vergleich zur einseitigen Belastung durch „nur“ Radfahren geschaffen werden. Zur Entspannung steht eine Sauna mit Ruheraum zur Verfügung.

Zum Vergleich kostet ein Einzelticket für den RPM-Kurs 7 Euro bei Abnahme eines 10er Packs und wäre bereits in der Vollmitgliedschaft enthalten. Also echt eine Überlegung wert. Ich habe in der letzten Saison sehr oft die RPM Kurse besucht, da ich für 2 Monate eine Vollmitgliedschaft hatte. Das war klasse und hat sich für mich gelohnt!

Oder macht einfach mal ein Probetraining und verschafft euch selbst ein Bild von allen Angeboten.

Es stehen wie im letzten Jahr 21 Räder zur Verfügung. Nun könnt ihr antworten. Ich reserviere die Räder nach Mail-bzw. SMS-Eingang und leite die Infos einige Zeit vor Trainingsbeginn an Ronald weiter. Gibt es etwas Aktuelles zu berichten, melde ich mich wieder dazu!

Gruss

Thomas

Thomas Liedtke
Sedanstrasse 5a
31134 Hildesheim
Tel. 05121-7585366
Mobil. 0176-85008519
liedtke.thomas@web.de
