



# Indoor Cycling



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Sie möchten schnell in Form kommen und gleichzeitig Spass haben. Im Kurs Indoor Cycling trainieren Sie auf einem stationären Bike zu motivierender Musik Ihre Kondition. Gleichzeitig kräftigen Sie Ihre Bein-, Arm-, Schulter-, Bauch- und Nackenmuskulatur. Anfänger erhalten eine Einführung in den Umgang mit den Spezialrädern.

- Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [qualitop.ch](http://qualitop.ch)

### Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

### Datum

25.10.2022 - 20.12.2022 / E\_1611534

### Zeit

17:00 - 17:50 h

### Wochentage

Di

### Dauer

8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 128.00

### Durchführungsort

Sportanlage Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

### Termine

| Tag  | Datum      | Zeit          |
|------|------------|---------------|
| 1 Di | 25.10.2022 | 17:00 - 17:50 |
| 2 Di | 08.11.2022 | 17:00 - 17:50 |
| 3 Di | 15.11.2022 | 17:00 - 17:50 |
| 4 Di | 22.11.2022 | 17:00 - 17:50 |
| 5 Di | 29.11.2022 | 17:00 - 17:50 |
| 6 Di | 06.12.2022 | 17:00 - 17:50 |
| 7 Di | 13.12.2022 | 17:00 - 17:50 |
| 8 Di | 20.12.2022 | 17:00 - 17:50 |

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

[info.sg@gmos.ch](mailto:info.sg@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

