



---

## Februar 2010 Newsletter Nr. 1

---

Liebe Indoor Cyclerinnen  
Lieber Indoor Cycller

Bereits schreiben wir den Monat Februar 2010. Die Zeit verrinnt und Veränderungen stehen vor der Tür. Aufgrund der vielen positiven Antworten, auf die im Herbst 2009 gemachte Umfrage, haben wir einiges verändert. Wir hoffen, dass wir vielen ein Feedback auf ihre Anregungen geben konnten.

Veränderungen stehen auch im Lektionsangebot an.

Die **Morgenlektionen** während den Fasnachtsferien von jeweils donnerstags 09.00h bis 10.00h am 18. Februar & 25. Februar 2010 finden aufgrund Ferienabwesenheiten aller Teilnehmenden, welche bis jetzt immer anwesend waren, nicht statt. Mit den Morgenlektionen fahren wir am **Donnerstag, 4. März 2010** zur gleichen Zeit weiter.

**Doppelstunde Montagabend.** Leider wurde diese bis Heute nicht stark besucht. Ab März 2010 werden wir montags wieder wie frühere eine Lektion anbieten. Sie **beginnt aber bereits um 18.15h.**

Dafür findet jeweils am Montag von **19.30h bis 20.30h** der zweite UNI Sport Kurs statt. Für diesen UNI Sportkurs gilt das gleiche Prinzip wie bis Heute donnerstags. Wenn es freie Bikes hat, kann man diese Stunde mitfahren. Ich kann aber keine Garantie dafür abgeben, dass es immer freie Plätze hat.

Dafür werden wir im **März 2010** die Doppelstunde am **Samstag von 09.30h bis 11.30h** weiterführen.

Zusätzlich planen wir im 2010 für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Freunde und Gäste Informationsabende zu den Themen: Richtige Ernährung im Alltag und im Sport, richtiges Trainieren mit der Pulsuhr und „mein Körper und das Bike“. Ein Programm wird diesbezüglich in den nächsten Wochen verschickt.

Wir möchten am Ball bleiben und allen optimale Voraussetzungen bieten, dass eigene Training so gut wie möglich zu gestalten. Ziele sind, der eigene Trainingsaufwand und Trainingserfolg zu optimieren, eigene sportliche Erfolge zu geniessen und die Freude am Indoorcycling aufrechterhalten.

Nun hoffe ich, dass alle weiterhin motiviert zu uns in die Lektionen kommen und freue mich, euch bei uns wieder begrüßen zu dürfen.

Mit sportlichen Grüßen

Francesco Jenny

---