# TSH SPINNING EVENT
# „3 x 45 – ALLES KANN – NIX MUSS“

Bevor die Spinning Bikes für die Sommerphase eingemottet werden würden **Kerstin & Olaf** mit Euch gerne nochmal die Kurbeln kreisen lassen.

**WANN:**
**Samstag, 24. März von 11.00 – 14.00**
11.00 – 11.45 mittlere Intensität
12.00 – 12.45 sanfte Intensität (gut auch für Einsteiger)
13.00 – 13.45 intensiv

**MOTTO:**
**ALLES KANN**: Ihr dürft 3 Stunden Spinning machen
**NIX MUSS**: es geht natürlich auch gerne weniger

**ZIEL**: 3 x 45 Minuten Spaß haben

Getränke & Obst werden für Euch bereit stehen.
Bitte bringt gute Laune, ein Handtuch und Trinkfasche mit.

Ihr könnt Euch Eure Wunsch-Zeiten reservieren unter 040 / 701 08 455 (oder direkt im Studio, dort liegt eine Liste aus).