

**Einladung an die Mitglieder  
und Freunde des  
Veloclub Reichenburg**



Reichenburg, 24. Oktober 2022

**Indoor Cycling mit dem Veloclub**

Liebe Veloclübleinnen und Veloclübler und Freunde des VCR

Wir machen diesen Winter wieder unser Indoor Cycling. Es ist eine perfekte Möglichkeit fit und aktiv zu bleiben und uns regelmässig zu treffen.

Wir trainieren im Fit Inform Uznach. Neu können wir uns mit der App Fit Inform anmelden und auch abmelden. Man gibt einfach seinen Namen und den Vermerk VCR ein, also zum Beispiel Andy Kistler VCR. Hier die App zum Scannen.



**Die Registrierung könnt ihr sofort machen, dann bekommt ihr eine Bestätigung** (dauert einen Moment). **Die gewünschten Lektionen könnt ihr eintragen ab 4.11.2022 unter Spinning Montag Kurse 18.30 Uhr.** Ich schicke eine Erinnerung.

Wenn man an möglichst allen Trainings teilnehmen will, bucht man sofort am 4.11.2022 alle Termine (so ist man sicher, dass man einen Platz hat) und wenn etwas dazwischenkommt, kann man sich einfach möglichst frühzeitig abmelden.

Verrechnet werden am Schluss des Kurses pro Training CHF 10.- und so entstehen für den VCR keine Kosten. Der Kurs wird aufgefüllt mit anderen Interessierten, es macht auch mehr Spass mit vielen Teilnehmenden.

Wer mit der App nicht klar kommt kann sich bei Ursi Christener Fit Inform 076 584 35 23 oder bei mir melden.

**Angebot: 14 Lektionen zwischen 5. Dezember 2022 bis und mit 13. März 2023**  
**Jeweils am Montagabend, 18.30-19.30 Uhr**  
**Fit Inform Uznach, Benknerstrasse 2a**

**Daten: Dezember: 5, 12, 19 / Januar: 2, 9, 16, 23, 30 / Februar: 6, 13, 20, 27 /**  
**März 6, 13**

Die Trainingseinheiten werden in Velokleidern mit sauberen Click-Schuhen (Bike) oder Indoor Turnschuhen mit fester Sohle absolviert. Mitzunehmen sind ein Schwitz-Handtuch, ein Getränkebidon und die Pulsuhr (wenn vorhanden).

Duschkmöglichkeiten sind vorhanden. So können wir nachher auch freiwillig noch zu einem Umtrunk gehen.

Wir hoffen sehr, dass unser Angebot zum Wintertraining auch in diesem Jahr wiederum rege benutzt wird.

Sportliche Grüsse

Veloclub Reichenburg

Präsident: Andy Kistler-Durrer, Bahnhofstrasse 28, 8864 Reichenburg  
[andy-kistler@bluewin.ch](mailto:andy-kistler@bluewin.ch), 079 601 60 35