

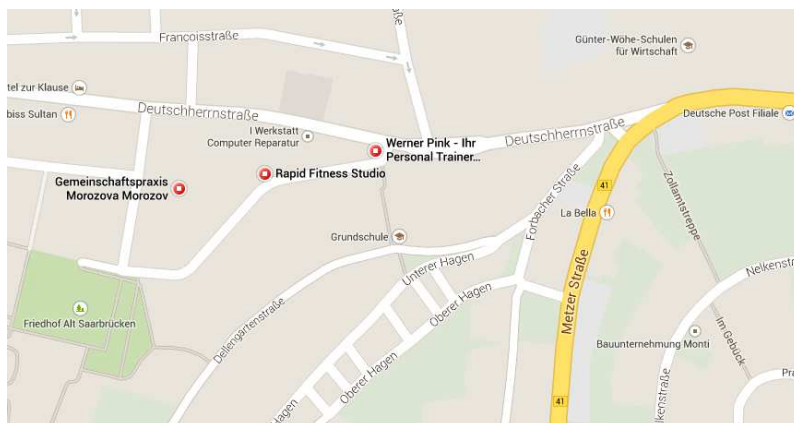
# Spinning

## Kurzbeschreibung:

Spinning, auch Indoor-Cycling genannt, ist ein intensives Ausdauerprogramm auf feststehenden Fahrrädern (Indoor- oder Spinnbikes) mit Musik. In der Gruppe werden gemeinsam Streckenprofile und Fahrtechniken gefahren, jeder einzelne kann hierbei seinen Widerstand selber wählen. So können sich Profis wie auch Anfänger im gleichen Kurs individuell auspowern.

<b>Trainerin:</b>	Schara Bellaouedj
<b>Zeitraum:</b>	06. Oktober 2015 – 29. März 2016
<b>Wann:</b>	Dienstag, 13:30 – 14:30 Uhr
<b>Wo:</b>	rapid Sportzentrum / Spinningraum Deutschherrenpfad 6-12, 66117 Saarbrücken
<b>Niveau:</b>	Anfänger(innen) & Fortgeschrittene
<b>Zielgruppe:</b>	Studierende & Beschäftigte
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	max. 15
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	<a href="https://www.htwsaar.de/service/hochschulsport">https://www.htwsaar.de/service/hochschulsport</a>

## Anfahrt:



Quelle: Google Maps, <https://goo.gl/maps/8dGct>

