

# Slim Cycling

In diesem Kurs möchten wir euch unterstützen, durch einfach umsetzbare Regeln euer Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Ihr lernt die richtige Auswahl der Nahrungsmittel und der Grundnährstoffe kennen. Dabei radeln wir bei leichter bis mittlerer Intensität in lockerer Atmosphäre im Indoor Cycling Raum.

Die Grundregel in diesem Kurs lautet: sich Wohlfühlen!



- **Einfaches Radtraining**

Rad fahren kann jeder!!!

- **Ernährungsumstellung**

Tipps zur gesunden, ausgewogenen Ernährung. Kein Kalorien zählen!

- **Viel Spaß (Gruppentraining)**

Gemeinsam geht`s leichter!

**Wir treffen uns sechs Wochen lang  
mittwochs von 11:00 bis 12:00 Uhr**

**Zeitraum: 02. Februar – 09. März 2011**

**Bitte bringt ein Handtuch und ein Getränk mit.**

**Kosten für die sechs Einheiten:**

**60,-- Euro (AC-Mitglieder: 45,-- Euro)**

**Mindestteilnehmerzahl sechs Personen / maximal 12 Personen**

**Anmeldung über die AC-Geschäftsstelle unter  
0 62 01 / 25 90 50 oder [info@ac-weinheim.de](mailto:info@ac-weinheim.de)**