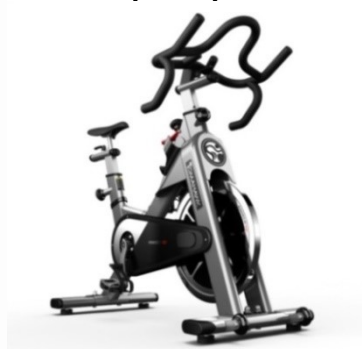


Indoor Cycling Herbst-Winter 2026-2027

Nach einem wettermäßig traumhaften Sommer, zeigt ein Blick auf den Kalender, dass es langsam wieder an der Zeit ist, die sportlichen Aktivitäten nach innen zu verlegen. Eine Möglichkeit dies zu tun, sind die Indoor Cycling Kurse, die auch dieses Jahr wieder in Ernsthofen stattfinden werden.

Alle Informationen sind dieser [Ausschreibung](#), dem [Anmeldeformular](#) und den COVID-19 [Pandemiebedingungen](#) zu entnehmen.

Termine:	Standardkurs 1: jeden Donnerstag von 18:30 bis 20:30 Standardkurs 2: jeden Dienstag von 18:30 bis 20:30 Variable Kurse: Termin nicht fixiert – bitte anfragen Kurse finden statt sobald Mindestteilnehmerzahl je Termin und Kursvariante erreicht wird (Achtung: Maximale Anzahl der Teilnehmer je Kurs ist begrenzt)
Veranstaltungsort:	Sportanlage der Gemeinde Ernsthofen 4432 Ernsthofen, Mühlrading 30
Standardkurs 1 & 2:	18 Kurstage Anfang Nov. 2026 (KW. 45) bis ca. Ende März 2027 pro Kurstag 2 Einheiten zu je 50-60 Minuten mit einer Pause
Variabler Kurs:	Kursdetails (Anzahl der Kurstage - Einheiten je Kurstag - Zeitraum – Kursbeitrag - Wochentag) werden individuell festgelegt – kann sofern freie Plätze vorhanden sind auch im Rahmen der Standardkurse 1 & 2 stattfinden Ideal für Einsteiger, Vereine, usw.
Kosten:	250.- Euro für einen Standardkurs (1 oder 2) – 18 Tage zu je 2 EH Kosten für Variablen Kurs bitte anfragen
Anmeldung:	Vom 04.10.2026 bis 22.10.2026 per Anmeldeformular – das steht unter www.puls-schlag.at zum Download bereit - bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben per Mail an office@puls-schlag.at senden - Anmeldung ist erst nach Zahlungseingang gültig
Ausrüstung:	Radsportkleidung, 1 x Handtuch für Lenker ca. 50x100, 1 x älteres Handtuch als Unterlage für das Rad ca. 70x140, Radschuhe (SPD System) oder Sportschuhe mit fester Sohle, Pulsmesser (optional), Trinkflaschen, Duschutensilien
Zielgruppe:	Gesunde Sportinteressierte aller Alters- und Leistungsklassen die sich über das Winterhalbjahr fit halten möchten - es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich
Ansprechpartner:	Herr Wolfgang Minichberger – Kursleiter & Veranstalter Tel.: +43 (0)699/10980451 E-Mail: office@puls-schlag.at Web: www.puls-schlag.at



Ich freue mich auf Deine Teilnahme!