

# Spinning



ab dem 4. November bieten wir jeden Freitag von  
19:45 bis 20:45 Uhr Spinning mit dem Trainer  
Carsten Beerbaum im Relax an.

Wer Zeit und Lust hat, ist herzlich eingeladen,  
mitzumachen.

Ein Training kostet 5 Euro (an der Rezeption zu  
zahlen). Dafür erhalten wir ein isotonisches Getränk  
für die Trinkflasche, das Training und können  
anschließend auch die Sauna besuchen.