



Steinen, 3. Januar 2005

Spinning 2005

Du hast Dich für das diesjährige Spinning mit dem VMC Steinen angemeldet. Nachstehend erhältst Du nun noch ein paar wichtige Informationen.

- WO** Spinning-Center Rolf Schuler, Gewerbestrasse 21, Ibach
- WANN** jeweils **Dienstags, von 20.00 bis 21.00 Uhr**,
erstes Training am **11. Januar 2005** – letztes Training am
22. März 2005
- KOSTEN** Fr. 176.— d.h. Fr. 16.— je Training (sind beim ersten Training bar
zu bezahlen). Bei Verhinderung soll jeder selber einen Ersatz-
mann aufbieten.
- AUSRÜSTUNG** Velotenuue
Turnschuhe oder Veloschuhe mit Klick oder Look
2 Frottétücher
Pulsmesser (falls vorhanden)
Getränk im Bidon
Duschmittel
- TRANSPORT** mit privat PW; Besammlung unter dem Bogen in Steinen
(für die Steiner) Abfahrt um 19.15

Sportliche Grüsse und nachträglich Allen „äs guets Nüüs“.

Bruno