



SPINNING®

DAY

tman-training

fitness equipment & ausbildung

26. OKTOBER

2024



PROGRAMM:

- 6 SPINNING Rides (a 60 min)
- 2 Seminare (a 45 - 60 min)
- 1 Workshop (60 min)

PRESENTER:

- Alessandro Canosa (D/I)
- Karsten Krause (D)
- Marcus Wolff (D)
- Martin Timmermann (D)
- Sarah Morelli (UK/I)

ANMELDUNG:


- Martin Timmermann
info@tman-training.com
0151 4189 2353

LOCATION:

- Sportwelt Ottobeuren
Am Galgenberg 5
87724 Ottobeuren

powerbar



ab 09:30 check-In	BLOCK 1 <input type="radio"/>			BLOCK 2 <input type="radio"/>		
	11:00	12:20	13:40	15:00	16:20	17:40
1	SPINNING - 60 Minuten "THE RIDE I" ... just a teaser. Martin	SPINNING - 60 Minuten "CRYSTAL SPECTRUM RIDE" ... bright & colorful. Sarah	SPINNING - 60 Minuten "THE POWER OF WAVES" ... und sie kommen beständig. Marcus	SPINNING - 60 Minuten "THE RIDE II" ... more than a teaser. Martin	SPINNING - 60 Minuten "A DJ SAVED MY LIFE" ... 2024 rework edition. Karsten	SPINNING - 60 Minuten "CREATIVITY" ... nothing is as it seems. Alessandro
2		SEMINAR - 60 Minuten "QUICK BUT NOT DIRTY" ... class design, spinning profile leicht gemacht, basics für schnelle und solide classes, die ankommen. Karsten <input type="radio"/>	SEMINAR - 45 Minuten "WATT" ... wie viel ist richtig? optimale berechnung von: trainingsintensität, -umfang und trainingsvolumen. Martin <input type="radio"/>	WORKSHOP - 60 Minuten "HALTUNG" ... biomechanik, schnelle tests und übungen für mehr performance und freude auf dem bike und überall. Sarah <input type="radio"/>		bitte X wählen! 
SALAT- UND PASTA-BUFFET ab 19:00 Uhr. <input type="radio"/>						

Deutschland / Österreich Vertrieb Spinning®
Deutschland Vertrieb Freemotion
Ausbildung und Training

Im Obstgarten 5
86842 Türkheim

+49 (0) 151 4189 2353
info@tman-training.com
www.tman-training.com

Bitte beachten:

Die Anmeldebestätigung mit Rechnung wird zeitnah versendet. Die Anmeldung ist erst mit Zahlungseingang der Teilnehmergebühr verbindlich. Die Teilnahme kann bis 3 Tage vor der Veranstaltung storniert werden. 70% der Anmeldegebühr werden dann erstattet. Alle Preise verstehen sich inkl. der gesetzl. MwSt. Das ausgefüllte Formular bitte per E-Mail versenden.

Hinweis für jeden Teilnehmer:

Eine aktive Teilnahme ist nur bei Gesundheit und guter körperlicher Belastbarkeit möglich.

Es gilt die Hausordnung des Veranstalters
SPORTWELT OTTOBEUREN.

Hinweise zum Datenschutz sind auf der Website
www.tman-training.com/datenschutz zu finden.

Datum und Unterschrift:

.....

Anmeldung SPINNING® Rides:

BLOCK 1: € 65,-

BLOCK 2: € 65,-

BLOCK 1 u. 2: € 98,-

Ich bringe mein eigenes
Spinner® Bike mit. € -25,-

Salat- und Pasta-Bufferet: € 14,50

Anmeldung Seminar / Workshop:

1 SEMINAR € 30,-

2 SEMINARE € 50,-

3 SEMINARE € 65,-

Name: Vorname:

Str.: PLZ / Ort:

E-Mail.:



Spinner® Bikes 2024

- POWERMeter von 4iiii
 - Bluetooth u. ANT+ Schnittstelle
- Bordcomputer
 - Eigenstromversorgung
- Poly-V Riemen
- Spinning® Feeling pur:
 - Spinner PRO
 - Spinner NXT
 - Spinner CHRONO (Abbildung)



tman-training

fitness equipment & ausbildung

Martin Timmermann, Im Obstgarten 5, 86842 Türkheim
info@tman-training.com – www.tman-training.com
0151 4189 2353

