



## Samstag, 16.10.21

### **MTB Tour**

Treffpunkt: Grundschule Buchholz  
Abfahrt: 14:00 Uhr  
Leitung: offen

## Sonntag 17.10.21

### **Saisonabschlussfahrt**

Treffpunkt: Grundschule Buchholz  
Beginn: 09:00 Uhr  
Leitung: Bernd Eiding

Strecke wird noch bekanntgegeben.  
Im Anschluss: Einkehr im Gasthaus Höfer

**Nach Durchführung der Saisonabschlussfahrt gilt das offizielle Straßentraining für Rennräder als beendet.** Abhängig von der Wetterlage werde ich „Spontan-Touren“ am Wochenende anbieten.  
Das MTB-Training geht wie gewohnt weiter.

### Hallentraining

Unser Hallentraining ist geplant ab Dienstag, 02.11.2021. Die Leitung hat Franz Josef Braun und Angela Zolk.

### Spinning

Zukünftig wird Spinning im **Gesundheits- und Fitness-Studio tve-vital, Berck-sur-Mer-Str. 14, 53604 Bad Honnef** stattfinden  
Beginn: Mittwoch 03.11.2020  
Zeit: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr  
Leitung: Dietmar  
Kosten: 5€ pro Teilnehmer

Bemerkung: Grundsätzlich stehen 13 Bikes zur Verfügung. Eine Voranmeldung ist wegen der begrenzten Teilnehmerzahl notwendig. Termine können ausschließlich für das nächststehende Training reserviert. Die Anmeldung kann nur per Mail an [eckhardt.dietmar@gmail.com](mailto:eckhardt.dietmar@gmail.com) erfolgen. Eine Rückantwort von **Dietmar** sagt dir ob du dabei bist oder auf der Warteliste geführt wirst.

Da der Raum dauerhaft belüftet sein muss empfehle ich wärmstens, sich darauf (kleidungstechnisch) einzustellen.

Duschen und Umkleieräume stehen zur Verfügung.

**Teilnahmebedingung: Es gelten die Bestimmungen der aktuell für Rheinland-Pfalz geltenden CoronaschutzVO (wir wenden die 2-G-Regel an, also geimpft oder genesen!)**

