

Samstag wird geradelt - Happy-Spinning-Marathon für krebskranke Kinder

„Radln für krebskranke Kinder“ - unter diesem Motto veranstaltet das Happy Fitness Innsbruck auch heuer wieder den 12-Stunden-Spinningmarathon, der am Samstag, dem 10. November 2018 im Happy Fitness Innsbruck (Mitterweg 21 über Merkur Markt) in Innsbruck stattfindet. In den vergangenen Jahren konnten mehr als 45.000 Euro gesammelt werden, die der Kinderkrebshilfe Tirol zur Verfügung gestellt wurden. Beinahe schon Tradition ist der Mitte November stattfindenden 12 Stunden Benefiz Spinning Marathon zu Gunsten der Kinderkrebshilfe Tirol statt. In den letzten Jahren wurden dabei € 41.500 gesammelt.

online seit heute, 07:00 Uhr
online seit gestern, 07:00 Uhr
online seit 09.11.2018, 07:00 Uhr



An diesem Tag arbeiten alle TrainerInnen kostenlos – deren Gehalt und auch die Gehälter der weiteren Helfer gehen ebenfalls direkt der Kinderkrebshilfe. Auch der Erlös der Tombola mit Preisen im Wert von über 1.500 Euro wird gespendet. In der vergangenen Jahren waren immer zahlreiche prominente Teilnehmer mit dabei – damit darf auch heuer gerechnet werden. Gegen eine geringe Teilnahmegebühr von 11 Euro können alle SpinnerInnen an diesem Tag nicht nur am Marathon teilnehmen, sondern auch das gesamte Fitnesscenter nützen. Elektrolytgetränke und eine kleine Verpflegung sind im Preis ebenfalls inklusive. Jeder ist willkommen. Egal ob HobbysportlerIn oder Profi.

Es stehen 35 Spinningbikes zur Verfügung, die jede Stunde neu besetzt werden können. Jede Spinningstunde wird

von einem professionellen Trainer gestaltet, die ihren Stundenlohn ebenfalls der Kinderkrebshilfe zur Verfügung stellen! In der kurzen Pause gibt es Obst, Getränke und andere Köstlichkeiten.

Anmeldung:

Die Anmeldung ist ab sofort nur mehr an der Happy Fitness Rezeption möglich. Der Eintritt kostet 11€ (Spende) und inkludiert das Spinning, Benutzung der gesamten Fitnessanlage, der Sauna und Verpflegung. Am Ende jeder Spinningstunde wird ein Sachpreis unter den Teilnehmern verlost. Tombolapreise im Wert von über Euro 3000.

Neu: Happy Fitness Radteam

Das Happy Fitness Innbruck/Wörgl bietet dir die Möglichkeit, mit dem Radteam an gemeinsamen Spinningstunden und tollen Events wie Trainingslagern und Radmarathons teilzunehmen. Als Team-Coach konnte Stefan Kirchmair (Kirchmair Cycling) gewonnen werden und bietet dir die Möglichkeit deine Leistung gezielt zu verbessern und dich bestmöglich auf dein individuelles Saisonziel vorzubereiten. Bewirb dich jetzt für das Happy Fitness Radteam und schick deine Bewerbung an kontakt@happyfitness.at.

Special: Spiro-Ergometrie

Im Rahmen des Spinning-Marathons bieten wir euch die Möglichkeit einen professionellen Leistungstest mit Atemgas-Analyse durchzuführen. Die Ergebnisse liefern Aufschluss über euren Trainings- und Stoffwechsellzustand und inkludiert eine allgemeine Trainingsempfehlung, um eure Fitness gezielt verbessern zu können. Es gibt nur eine begrenzte Anzahl dieser Tests - also schnell Anmelden über info@kirchmair-cycling.com

Vortrag zur Trainingslehre

Interessierten Besuchern steht unser Coach Stefan Kirchmair Rede und Antwort zu seinem Trainingskonzept und zeigt euch, wie er seine Sportler an ihre Ziele heranzuführt. In einem kurzen Vortrag erklärt er seine Trainingsphilosophie und gibt Tipps, wie man gut über den Winter kommt und im Sommer richtig Gas geben kann. Macht mit und strampelt mit uns für die die



Textquelle: Stefan Kirchmair

Verwandte

Nachrichten

- 05.01.2019 [Das Runde muss in das Viereckige und zwar mit dem Rad](#)
- 15.11.2018 [Ex-Radsport-Profi Kirchmair ist Coach aus Leidenschaft](#)
- 06.11.2018 [8. UCI Radball-Weltcup 2018 in Höchst](#)
- 15.10.2018 [Biker-Herz, was willst du mehr? - In Tulln werden im Frühjahr die besten Motorräder prämiert](#)
- 18.09.2018 [Bunte Eröffnung der Rad WM](#)