

Link zur Anmeldung:

[Spinning – BSG Stadtparkasse München \(sskm.de\)](https://bsg.sskm.de/spinning/)

<https://bsg.sskm.de/spinning/>

Ausschreibung neue Kursstaffel "SPINNING"

Am 29. September 2026 startet die neue Herbst-/Wintersaison "SPINNING".

Die Betriebssportgemeinschaft bietet ihren Mitgliedern "SPINNING" als moderne Trainingsform zur Steigerung von Fitness und Wohlbefinden als festen Bestandteil ihres Angebotes an.

SPINNING ist ein herz- und kreislaforientiertes Ausdauertraining, das auf speziell dafür entwickelten Fahrrädern in der Gruppe zu motivierender Musik durchgeführt wird. Bei diesem Training wird die Muskulatur gekräftigt, die Ausdauer verbessert und die einzelnen Fahrtechniken geschult. Wir bieten sogenannte "Mixed-Spinningkurse" für alle Leistungsstufen an - somit sind alle Kurse auch für Einsteiger geeignet.

Die neue Herbst-/Wintersaison der Spinning-Kurse beginnt am Dienstag 29.09.2026 und endet am Donnerstag 25.03.2027 .

Die wöchentliche Teilnahme bleibt weiterhin flexibel gestaltet und folgt damit als BSG Präsenzkurs der höheren Flexibilität der mobilen Arbeit.

Wie bereits in den bisherigen Kursstaffeln könnt ihr euch Woche für Woche flexibel für eine der drei Kursstunden entscheiden - je nach eurer individuellen Planung bzw. den betrieblichen Erfordernissen eurer Präsenztage.

Die Kurszeiten sind:

Kurs: Spinning I

Datum: ab Dienstag, 29.09.2026

Uhrzeit: 7.00 bis 8.00 Uhr Trainer: Dieter Gebert

Kurs: Spinning II

Datum: ab Donnerstag, 01.10.2026

Uhrzeit: 7.00 bis 8.00 Uhr Trainer: Ralf Moser

Kurs: Spinning III

Datum: ab Donnerstag, 01.10.2026

Uhrzeit: 18:30 bis 19:30 Uhr Trainer: Sabrina Kühne

Die Kursstunden werden am Standort Verwaltungszentrum / Ungererstraße im überdachten Freibereich, Erdgeschoss durchgeführt. Benötigte Ausrüstung für die Spinning-Kurse sind Trainingsbekleidung und ein Handtuch. Vor und nach den Kurseinheiten steht euch der Sanitärbereich im "BSG Fitness" zur Verfügung.

Der Unkostenbeitrag je BSG Mitglied für die Kursreihe Herbst-/Wintersaison 2026/2027 beträgt pauschal 80,-- Euro.

Die Teilnahmebestätigung erhaltet ihr per e-Mail.

Probiere SPINNING doch einfach mal aus.

Ihr seid herzlich zum kostenfreien Probetraining eingeladen!

Ich freue mich auf deine Nachricht via eMail an fanderl@bayern-mail.de oder mobil/WhatsApp/Signal unter 0173/3737802

Dieter Fanderl

BSG Spinning

Anmeldungen sind ab sofort über das Formular auf der BSG Homepage möglich. Den Link zum Anmeldeformular findet ihr unten im Anhang.