



HAMELNER  
SPORT  
BOX

HAMELNER  
SPORT  
BOX



Freude - Flow - Power - Enthusiasmus - Energie - Spaß - Rhythmus  
Glück - Inspiration - Vertrauen - Einfachheit - Entwicklung

# 3x 3 Stunden

# Cycling

Wir wollen Dich mitnehmen und fit machen für 2014.

## Termine:

Am 8.2.2014...fahren Sascha, Marc und Thomas !

Am 22.2.2014...fahren Marek, Anja und Thomas !

Am 15.3.2014...fahren Nicole, Kasi, Dirk und Katha !

14<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup> Uhr

## Kosten:

- nur 29€ für alle drei Veranstaltungen zusammen! (Sportboxkunden 15€)
- 20€ für zwei Runden! (Sportboxkunden 10€)
- 15€ für einen Termin! (Sportboxkunden 5€)

## und:

...mit der Möglichkeit anschließend in die Sauna zu gehen.

## Und das bekommst Du dafür:

- NEUN verschiedene nationale Trainer aus der Indoor Cycling und Spinning® Szene.
- Wasser und Mineraldrinks, soviel Du willst, Obst und Riegel. Jede Menge Spaß und...
- tolle Nachmittage mit Bewegung unter Freunden!

Anmeldung mit Anmeldeformular am CHECK IN der Hamelner Sportbox!

Weitere Infos zur Anmeldung auch auf der Internet- und Facebookseite der Hamelner Sportbox!

8.2.2014



### Sascha

(Hamelner Sportbox)  
...ist seit 2005 nebenberuflich Trainer für Hot Iron und seit 2007 auch als IndoorCycling Trainer aktiv. In seiner Haupttätigkeit hat er eher mit Nullen und Einsen zu tun und genießt merklich die Abwechslung in der Trainertätigkeit.



### Marek

(ELAN -Fitness Hildesheim)  
...ist seit 1995 nebenberuflich Trainer für Body Pump, Step, Aqua Fitness und seit 2012 auch für IndoorCycling. Im Hauptberuf ist er Dachdecker und wir freuen uns auf eine kraftvolle Stunde!



### Anja

Unsere Presenterin mit der weitesten Anreise, aus dem Chiemgau (Bayern), kommt die ehemalige Sportbox Mitarbeiterin und Physiotherapeutin extra angereist. Sie unterrichtet seit 10 Jahren Indoor Cycling, Step, Hot Iron und vieles mehr. MTB, Triathlon und Skifahren gehören zu ihren Hobbys.



### Nicole + Kasi

(HamelnerSportbox + Holmes Place Lübeck)  
Nicole hat 2010 mit Spinning® als Teilnehmerin begonnen und dann 2012 die Lizenz zur Instruktörin gemacht. Karsten ist der Organisator des 24h-Spinning® Marathons in Lübeck und begann 2002 Spinning® zu unterrichten. Er ist selber aktiver Rennradfahrer und lizensierter Radsport-Trainer.



### Dirk

(INJOY Wolfsburg)  
Der Spinning®Instructor aus Wolfsburg ist vielen als Presenter und seit 2005 auch als Organisator der inzwischen legendären WOB Events bekannt. Im wahren Leben ist der leidenschaftliche Triathlet in Sachen Recht und Ordnung unterwegs.



### Katharina

(BALANCE Hannover)  
Katha ist Spinning® Instruktörin seit 2006, studierte Ökotothologie und Sport. In den letzten sieben Jahren gab sie bereits eine Menge energiegeladener Stunden auf diversen Events in ganz Deutschland. Wir freuen

### Marc

(Hamelner Sportbox)  
Früher Fußball und Tischtennis, heute Spinning®, Kraftsport und Laufen. Auch Marc hat sein Hobby zum Beruf gemacht. Er ist als Kursleiter und Fitnesstrainer tätig und hat mit seinen jungen Jahren immer genug Power um mitreißende Stunden zu kreieren!

### Thomas

(TWINFIT Aerzen)  
...ist seit 1999 Indoor-Cycling Trainer und hat sehr viel Erfahrung im Ausdauersport. Mountainbiking, Laufen, Inliner fahren und Snowboarden, alles das macht er gerne, wenn er nicht hauptberuflich für die Sicherheit der Bürger



### Thomas

(Hamelner Sportbox)  
Spinning® Trainer seit 2009 und Presenter auf vielen nationalen Events u.a. dem 24h Event in Bremen und Lübeck. Diese Erfahrung lege ich in diese 3x3 Stunden um für Hameln etwas Besonderes zu organisieren. Auch im Hauptberuf gibt er Sportstunden, allerdings hinter Gittern!

