



■ Tour '75 aan het spinnen ter voorbereiding op het nieuwe seizoen.

Tour '75 op de spinningbike

REGIO KRANT 14/2/07
HOOGEZAND - Wielervereniging Tour '75 bereidt zich voor op het nieuwe wegseizoen bij fitnesscentrum Pure Fitness. Het nieuwe fitnesscentrum in Hoogezand in het winkelcentrum de Hooge Meeren.

Tour '75 heeft exclusief een uur spinningles ingekocht en traint zo op het droge in een schitterende accommodatie. Elke week op donderdagavond van 19.30 tot 20.30

uur zijn de mannen van Tour '75 te vinden in de spinningzaal. Spinning is een zeer intensieve manier van wielrennen op een soort home-trainer.

Op de maat van meeslepende muziek worden allerlei oefeningen gedaan onder leiding van een ervaren instructrice. Tijdens deze workout wordt de weerstand van de fiets aangepast, afhankelijk van het tempo en de soort oefening. De weerstand kan per individu verschillend afgesteld worden, hij of

zij bepaald zelf de zwaarte van de training, eventueel met gebruik van een hartslagmeter. Iedereen kan meedoen aan spinning, verschillende niveaus kunnen naast elkaar aan de training meedoen. Spinning is een teamsport die je individueel beleeft. Op 4 maart begint het wegseizoen van Tour '75. Wie geïnteresseerd is in wielrennen of tourfietsen kan contact opnemen met Eddy Schreijer (0598-391718) of Henri Budde (06-28238005)