

## Indoor cycling event den 28. januar 2013

Skrevet af Preben Hein

Mandag, 04. februar 2013 10:21

---



JDRI gennemførte den 28 JAN 2013, om aftenen med 22 deltagere, et indoor cycling event på 2 X 55 minutter med Flemming og Preben som motivatorer- og indpiskere.

Under instruktørskifte var der en kort pause til at få fyldt vandflasker op, og få lidt kulhydrater i form af frugt, til de hårdt arbejdende muskler.

Der er flere billeder fra ovennævnte event under menupunktet "billedgalleri".

Indoor cycling udvalget glæder sig over den store tilslutning i såvel dagtimerne som ved de to aftenkørsler her i 2013.

Selv om Forsvaret har ændret politik mht. frivillig idræt i arbejdstiden for en del af dens ansatte, så har flere af de tidligere indoor cycling deltagere, fra de berørte tjenester, heldigvis fundet vej

## Indoor cycling event den 28. januar 2013

Skrevet af Preben Hein

Mandag, 04. februar 2013 10:21

---

til indoor cycling tilbuddene uden for arbejdstiden.

Næste indoor cycling event er berammet til torsdag den 21. marts i tidsrummet 1830 – 2030. Så sæt allerede nu et kryds i kalenderen til denne strabadserende aften.

Med sportslig hilsen

Indoor cycling udvalget

{jcomments on}