

Indoor Cycling



**Neu: Mittwoch 18:00Uhr ab sofort
& Mittwoch 20:00Uhr ab 02.06.2010**

Wo? Physio-Med. Therapiezentrum Weissig
Bautzner Landstraße 291
01328 Dresden OT Weissig
Tel.: 0351-2179787

Inhalte: Indoor Cycling ist eine optimale Sportart für all Diejenigen, die gerne Fahrrad fahren, aber nicht an die äußeren Umstände gebunden sein möchten. In einer Gruppe wird zu motivierender und abwechslungsreicher Musik auf stationären Fahrrädern ein Ausdauertrainingsprogramm absolviert.

Das Training wird von dem so genannten Instruktor geleitet, der den Takt und die Trittfrequenz durch die Auswahl der Musik bestimmt.

Das Indoor-Cycling-Rad bietet, im Gegensatz zu den herkömmlichen Ergometern, durch seine große Schwungscheibe, ein Fahrgefühl, wie es sonst nur Outdoor-Fahrräder ermöglichen.

Ziele:

- Kondition: Ausdauer, Flexibilität, Kraft, Schnelligkeit
- Koordination
- erhöhte Motivation durch Training in der Gruppe

Für wen? Für Anfänger oder Fortgeschrittene:
Bei **Anfängern** liegt der Trainingsschwerpunkt normalerweise auf der Verbesserung der Grundlagenausdauer, der Koordination sowie der Fettverbrennung.
Fortgeschrittene möchten in der Regel ihre allgemeinen Fitnesswerte, Kraft und Schnelligkeit noch verbessern.

Leitung: - durch ausgebildete Physiotherapeuten und Rehasportleiter