

## Indoorcycling in Kettwig

Indoorcycling ist ein hocheffektives Cardiotraining, mit hohem Spaßfaktor!

Es ermöglicht sowohl effizientes Herz-Kreislauftraining, als auch eine effektive Fettverbrennung bei größtmöglicher Schonung des Bewegungsapparates. Der Trainer gibt mit motivierender Musik ein Streckenprofil mit der relativen Steigung und Geschwindigkeit vor. Die reale Belastung wählt aber jeder Teilnehmer selbst. So können Anfänger und Fortgeschrittene von Jung bis alt, von untrainiert bis trainiert, egal ob weiblich oder männlich, gleichzeitig in einer Gruppe fahren. Es müssen keine komplizierten Bewegungsabläufe erlernt werden, das heißt Trainingserfolg von der ersten Stunde an!

## Indoorcycling

**FREIE PLÄTZE! EINFACH EINTRAGEN (DOODLE) UND VORBEIKOMMEN!**

- Montags 19:30 - 20:30
- Dienstags 20:00 - 21:00 (findet momentan nicht statt)
- Mittwochs 19:30 - 20:30
- Donnerstags 20:00 - 21:00
- [Sportstätte: Turnhalle Schwimmbad](#)
- Übungsleiter: [Benjamin Domin](#), Sandra Schwarz, Simone Bolz
- 0162 9346808

- [Hier klicken um ein Fahrrad zu reservieren](#)



**Zusatzbeitrag**

Zusatzbeitrag 8 EUR/Monat. Quatalsmäßig kündbar.

Natürlich ist jeder Interessierte zu einem kostenlosen und unverbindlichen Probetraining herzlich eingeladen.

Bitte zu jedem Training Handtuch und ausreichend Flüssigkeit mitbringen.

## **Probetraining**

Einfach [hier](#) eintragen und mit Handtuch und Getränk vorbeikommen. Die ersten 3 Einheiten sind unverbindlich und kostenlos.