

## Was ist Indoor Cycling/ Spinning:

Indoor Cycling auch Spinning genannt steht für gemeinsames Radfahren auf speziellen Fahrrad-Ergometern im Trainingsraum. Dabei baut man Fett ab, weil man mit Hilfe des Widerstandes im Pedal stets im optimalen Bereich trainiert. Eure Kondition wird gefördert, denn obwohl ihr in der Gruppe trainiert, könnt ihr die Intensität des Trainings selbst bestimmen. Ihr werdet Spaß haben, weil ihr das alles gemeinsam in der Gruppe schafft und euch gegenseitig zu Höchstleistungen anspornt.

Unsere Trainerin, **Anja Burgemeister** wird euch bei mitreißender Musik motivieren durchzuhalten, gleichzeitig aber darauf achten, dass ihr euch nicht überfordert.

### Tips:

- Fahrgemeinschaften zum Training schonen die Umwelt.
- Damit der Trainer das Rad ideal einstellen kann ist es empfehlenswert rechtzeitig zu kommen.
- Informiere den Trainer, falls Probleme mit dem Kreislauf entstehen sollten.
- Ausreichend Trinken! Beim Indoor Cycling ist der Flüssigkeitsverlust groß.
- Bitte ein Handtuch zum Schwitzen und zum Schutz des Rades mitbringen.
- Empfehlenswert ist auch eine gepolsterte Radlerhose.
- Trainiere mit Pulsmesser um den optimalen Bereich zu erkennen und eine Überlastung zu verhindern.
- Für die Nutzung der Sauna bitte weitere Handtücher einplanen.

## Kursangebot

# Spinning

Ab Januar bieten wir evtl. wieder zwei Spinningkurse  
im **Alpha Club in Neufahrn, Auweg 100** an.

**Kurs 1** 15 bis 16 Uhr

**Kurs 2** 16 bis 17 Uhr

10 x ab **12. Januar 2019**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.1	19.1	26.1	2.2	9.2	16.2	23.2	16.3	23.3	30.3

Kursbeitrag für VfB-Mitglieder **58,00 €**

Kursbeitrag für Nichtmitglieder **100,00 €**

### Info und Anmeldung:

Anni Schäfer Tel. 0811-95530

[www.vfb-hallbergmoos.de](http://www.vfb-hallbergmoos.de)



**VfB Hallbergmoos-Goldach e.V.**