

Indoorcycling

Indoorcycling ist für **alle Personen** geeignet, egal ob männlich oder weiblich, jung oder alt, Anfänger oder trainierter Sportler. Alle beginnen am selben Punkt und absolvieren gemeinsam eine Trainingseinheit. Die Kurse sind für jedes Alter und jede Leistungsstufe geeignet.

Indoorcycling hat keinen Wettkampfcharakter. Der Teilnehmer muss nicht zeigen, wie „gut“ er ist, denn es gibt keine Tempovergleiche. Jeder trainiert nach seinem eigenen Leistungsniveau d.h. Einsteiger, Fortgeschrittene und aktive Sportler können sehr gut zusammen in einer Gruppe trainieren.

Gruppendynamik, mitreißende Musik und viel Rhythmus sorgen dafür, dass Indoorcycling nie langweilig wird.

Die Musik ist bei diesem Training ein tragendes Element, denn sie ersetzt Berge, Abfahrten und Flachpassagen, die aus der Natur nicht mit ins Studio genommen werden können. Mit passender, motivierender Musik aus verschiedenen Musikrichtungen werden „Anstiege“ und „Abfahrten“ simuliert.

Indoorcycling macht fit, glücklich, motiviert und bringt ganz viel Spaß.

Du brauchst nur ein Handtuch, viel Wasser und die Freude kommt von selbst !!!