



# Indoor-Cycling

**Indoorcycling** oder „**Spinning®**“ bezeichnet das Radfahren mit Musik auf stationären Rädern, den Indoorbikes. Das Indoorcycling kam in den 1970er und 80er Jahren in Mode– wesentlich beeinflusst vom Training auf Rollentrainern, der Freien Rolle und dem Ergometer-Training zu Zwecken der Leistungsüberprüfung. (Quelle:Wikipedia)

Mittels der Musik gibt der Trainer die Trittfrequenz (Berg rauf, Berg runter, geradeaus), die Fahrweise (Treten im Sitzen, Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstands vor. Die tatsächliche Höhe des Widerstands wählt jedoch jeder Fahrer selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren. **Somit ist Indoorcycling auch für Neueinsteiger geeignet!**

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

- ✓ **Verbesserung der Kondition**
- ✓ **Abbau von Körperfetten**
- ✓ **Stärkung der Bein-, Hüft- und Gesäßmuskulatur**
- ✓ **Für Jedermann/-frau geeignet**
- ✓ **Keine Vorkenntnisse erforderlich**
- ✓ **hoher Spaßfaktor**



## Indoor-Cycling im SPORTPARK

<b>Montags</b>	19:00 Uhr	Sportpark am Oelberg mit Bernd
	19:45 Uhr	Sportpark Bad Honnef mit Helmut
	20:15 Uhr	Sportpark Ennert mit Björn
<b>Dienstags</b>	18:00 Uhr	Sportpark Ennert mit Wolfgang
	20:15 Uhr	Sportpark Bad Honnef mit Torsten
<b>Mittwochs</b>	10:15 Uhr	Sportpark Ennert mit Sandra
	18:30 Uhr	Sportpark Ennert mit Andreas
	18:30 Uhr	Sportpark am Oelberg mit Helmut
<b>Donnerstags</b>	19:00 Uhr	Sportpark am Oelberg mit Melanie
	20:00 Uhr	Sportpark Bad Honnef mit Andreas
<b>Freitags</b>	18:00 Uhr	Sportpark Ennert mit Jens
	19:15 Uhr	Sportpark Bad Honnef mit Dirk
<b>Sonntags</b>	11:30 Uhr	Sportpark Ennert mit Julia
	11:30 Uhr	Sportpark am Oelberg mit Sandra

**SPORTPARK®**