



Indoor-Cycling Kursplan ab September 2014 TSV 1883 Allersberg e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09.00-10.00 Uhr Basic Cycling mit Petra Beginn: 23.09.14			08.00-09.00 Uhr Classic Cycling mit Christa Beginn: 10.10.14		08.45-09.45 Uhr Sunday Cycling mit Christa Beginn: 05.10.14
						09.45-10.45 Uhr Sunday Cycling mit Christa Beginn: 05.10..14
			17.45-18.45 CYCLEwell mit Petra Beginn. 09.10.14			
18.00-19.00 Uhr Classic Cycling mit Roland Beginn: 13.10.14		18.00-19.00 Uhr Classic Cycling mit Christa Beginn: 08.10.14		18.30-19.30 Cardio Cycling mit Christian Beginn: 17.10.14	18.00-19.00 Uhr Nachholtermin jeden 1. und 3. Samstag i. Monat	
19.30-20.30 Uhr Basic Cycling mit Yvonne Beginn: 22.09.14	19.15-20.15 Uhr Power Cycling mit Christian Beginn. 14.10.14	19.00-20.00 Uhr Classic Cycling mit Christa Beginn: 08.10.14	19.00-20.00 Uhr Power Cycling mit Roland Beginn: 16.10.14			

Neu beim TSV 1883 Allersberg e.V.



Indoor-Cycling, ein motivierendes, gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training

Egal ob Trainingseinsteiger oder Profi, bei Indoor-Cycling kann jeder mitmachen. Durch unsere abgestuften Stunden und den individuell einstellbaren Tretwiderstand ist Indoor-Cycling für jeden Konditionstyp geeignet.

In unserem separaten Indoor-Cycling Raum ist Spaß garantiert. Unsere eigens dafür ausgebildeten Trainer sorgen mit rhythmischer Musik für schweißtreibende und mitreißende Stunden. Eine Kurseinheit umfasst 10 Stunden.

Angeboten werden:

- | | |
|-----------------|---|
| Basic Cycling | Die Fatburnerstunde für Einsteiger. Erlerne hier die Grundtechniken und genieße die Fahrt bei fetziger Musik. |
| Classic Cycling | Diese Stunde bringt Alle kräftig in Schwung und ist für jedermann geeignet. |
| Cardio Cycling | Bei mittlerer Intensität mit langen Grundlagenausdauereinheiten verbesserst du deine Fitness. |
| Power Cycling | Du willst es wissen? Du magst lange Anstiege und schnelle Abfahrten? Dann bist du hier genau richtig. |
| Sunday Cycling | Für alle die am Sonntagmorgen aus den Federn kommen und hohe Berge und flotte Abfahrten lieben. |

Anmeldungen und Anfragen sind per Mail unter tsv-allersberg@t-online.de oder telefonisch bei Alexandra Strobel unter der Rufnummer 0170/8447563 möglich.