

## 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

- Montags 19:00 - 20:00
- Montags 20:00 - 21:00
- Mittwochs 19:30 - 20:30
- Donnerstags 20:00 - 21:00
- [Sportstätte: Turnhalle Schwimmbad](#)
- Übungsleiter: [Benjamin Domin](#) & Sandra Stemmer
- 0177 6432244

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



## Zusatzbeitrag

Zehnerkarte 30 Euro (20 Euro für Bauvereinmitglieder) oder flatrate monatlich 10 Euro

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.