

Jetzt neu im SV Siemens

INDOOR CYCLING

mit den Trainern Natascha Bethke und Jörg Schymik

Radfahren auf der Straße kennen und können doch wohl alle. Viele von Euch tun es auch regelmäßig, ob aus Spaß an der Bewegung in der frischen Luft, aus Freude an der Natur oder aus privaten bzw. beruflichen Notwendigkeiten. Über den gesundheitlichen Wert des Straßen-Radfahrens gibt es wohl kaum Zweifel. Genauso ermöglicht Euch das Spinning oder Indoor Cycling die gesundheitlichen und sportlichen Vorzüge des Radfahrens in anderer Form zu nutzen. Das betrifft den aktiven Straßenfahrer, der mit Spinning oder Indoor Cycling "gut über den Winter" kommen will, sowie den aktiven Teilnehmer in den Sport- und Gesundheitscentern, wo das Indoor-Bike als liebstes "Cardio-Gerät" (Herz/Kreislauf-Training) entdeckt wurde.



Welche Vorteile bietet Euch das Spinning oder Indoor Cycling?

- Beim Spinning oder Indoor Cycling entfällt das langwierige Erlernen komplizierter Bewegungsabläufe. Jeder von Euch kann vom ersten Kurs an aus dem Training den vollen Nutzen ziehen. Jeder von Euch kann sich das von uns angebotene und durch die Musik geprägte "Streckenprofil" so schwer oder so leicht wie er es möchte oder braucht. Spinning oder Indoor-Bikes gestatten Belastungsintensitäten von der leichtesten Einsteigerstufe bis hin zum Profi-Niveau.
- Gruppendynamik und heiße Rhythmen sorgen dafür, dass Spinning oder Indoor Cycling Euch bestimmt nicht langweilig wird. Die Musik ist bei dieser Art des Trainierens ein prägendes Element, denn sie ersetzt die in der Natur vorkommenden Berge, Abfahrten und flachen Passagen, die man nicht mit ins Studio nehmen kann. Techno, Trance, House und Rockballaden simulieren "Anstiege" und "Abfahrten". Meditative Stücke helfen beim Ein- und Ausrollen sowie bei Regenerationsphasen während des Hauptteils. Motivationsprobleme gehören der Vergangenheit an, dafür werden wir schon sorgen!
- **Spinning oder Indoor Cycling hat keinen Wettkampfcharakter.** Keiner von Euch muß zeigen, wie "gut" er im Vergleich ist. An jedem unserer können Teilnehmer unterschiedlichen Leistungsniveaus teilnehmen. Auch Anfänger sind jederzeit herzlich willkommen.

Typische Trainingseinheiten mit dem Bike dauern etwa eine Stunde und bestehen aus dem Warm-up (Einfahren), dem eigentlichen Training, dem Cool-down (Ausfahren) und einem kleinen Stretching-Programm.

Infos erhaltet Ihr bei Natascha: 0208-456 3183 oder Jörg: 0208-456 8313

Wenn wir Euer Interesse geweckt haben sollten, erwarten Euch Natascha und Jörg in den Räumen des DTV Dümpten, Am Schildberg ,in Mülheim. Treffpunkt ist jeden Donnerstag ab 17.00 Uhr.

Ihr benötigt nur Sportkleidung und genügend Getränke.
Denn schwitzen gehört zum Spinnen wie die Musik und jede Menge Teilnehmer.

