Radsport-Gemeinschaft Delbrück e. V.

Datum: am 05.10.2022 um 20:30
Titel: RSG Spinning

Damit Ihr in der dunklen Jahreszeit nicht aus dem Tritt kommt, hat die RSG wieder einen Kurs Indoor-Cycling im Ahorn-Sportpark mit dem beliebten Trainer Oliver Steyer für Euch reserviert. Start ist am 5. Oktober.

Auf speziellen Indoor-Bikes wird in der Gruppe unter Anleitung eines Trainers das Fahren über Berg und Tal simuliert. Durch den individuell einstellbaren Tretwiderstand ist Indoor Cycling für jeden Konditionstyp geeignet - egal ob Hobbysportler oder Profi. Im Vordergrund steht ein Training mit guter Laune, Gruppendynamik ohne Zwang, Umsetzen von Musik in Bewegung - ein intensives Ausdauertraining. Indoor Cycling ist darüber hinaus ein ideales Trainingsprogramm für alle, die z.B. aufgrund von Kniegelenkproblemen andere Sportarten (Laufen etc.) nicht mehr ausüben können.

Aufwärmen: Das Aufwärmen ca. 8-10 Minuten, langsame Erhöhung der Herz- und Atemfrequenz, mentale Vorbereitung auf den Hauptteil.

Hauptteil: Stärkung des Herz-Kreislauf Systems, Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur, Stressabbau, Verbesserung der Koordination.

Schlussteil: Senkung der Herz- und Atemfrequenz, dehnen und entspannen der Muskulatur und entspannen von Körper und Geist.

Intensität: Schwer bis sehr schwer. Fortgeschrittenes, regelmäßiges Indoor Cycling über mehrere Monate. Zielgruppe: Frauen und Männer ab 16 Jahren

Weitere Informationen: Mitzubringen sind: Herzfrequenzmessgerät, Handtuch, Sportbekleidung (bitte keine weiten Hosen tragen), festes Schuhwerk mit harter Sohle, besser noch sind Radschuhe mit Shimano SPD-System, Getränk in einer Radflasche (1-1,5 Liter).

Insgesamt sind 12 Plätze reserviert. Kosten betragen für 12 Termine 66,00 € p.P. und Block. Anmeldungen für den 1. Block sind bis zum 04.09.2022 möglich, Einzel-Termine siehe RSG-Veranstaltungskalender.

Der zweite Block startet am 04.01.2023 und endet am 29.03.2023. Auch dafür ist die Anmeldung schon möglich.

Datum: am 12.10.2022 um 20:30
Titel: RSG Spinning

Datum: am 19.10.2022 um 20:30
Titel: RSG Spinning

Radsport-Gemeinschaft Delbrück e. V.

Datum: am 26.10.2022 um 20:30
Titel: RSG Spinning

Datum: am 02.11.2022 um 20:30
Titel: RSG Spinning

Datum: am 09.11.2022 um 20:30
Titel: RSG Spinning

Datum: am 16.11.2022 um 20:30
Titel: RSG Spinning

Datum: am 23.11.2022 um 20:30
Titel: RSG Spinning

Datum: am 30.11.2022 um 20:30
Titel: RSG Spinning

Datum: am 07.12.2022 um 20:30
Titel: RSG Spinning

Datum: am 14.12.2022 um 20:30
Titel: RSG Spinning

Datum: am 21.12.2022 um 20:30
Titel: RSG Spinning
