

TSV Pfaffenberg-Niederlindhart 1887 e.V.

Datum: am 20.12.2019 um 17:30-18:30

Titel: Indoor-Cycling (Basic - Level, L1, Angelika)

Indoor Cycling ist eine sehr effektive Methode, deine Grundaussdauer zu trainieren und deinen Fettstoffwechsel zu aktivieren.

Im Basic - Level 1 trainieren wir in einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Belastung und Erholung. Auch die Trittfrequenzen und die Herzfrequenz sind für Einsteiger optimal ausgelegt.

Wir lassen uns von der Musik, die uns während der Stunde begleitet, durch schöne Landschaften führen.

---