

TSV Pfaffenberg-Niederlindhart 1887 e.V.

Datum: am 17.03.2022 um 19:00-20:30

Titel: Indoor-Cycling (Ausdauer, 90 Minuten, Armin, 3G-Regel)

Indoor Cycling ist eine sehr effektive Methode, deine Grundaesdauer zu trainieren und deinen Fettstoffwechsel zu aktivieren. Du solltest also schon eine gewisse Grundfitness mitbringen und mit den Fahrtechniken im Indoor-Cycling vertraut sein. Die Trittfrequenzen werden zum Basic-Level L1 auch noch erhoeht. Wir lassen uns von der Musik, die uns waehrend der Stunde begleitet, durch schoene Landschaften fuehren. Waehrend der Stunde gibt es auch die Moeglichkeit die Flasche aufzufuellen und das Handtuch zu tauschen.

---