TSV Pfaffenberg-Niederlindhart 1887 e.V.

Datum: am 28.11.2022 um 18:00-19:00
Titel: Indoor-Cycling (L1, Birgit)
Indoor Cycling ist eine sehr effektive Methode, deine Grundausdauer 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 begeleitet, durch schöne Landschaften führenn.