

TSV Pfaffenberg-Niederlindhart 1887 e.V.

Datum: am 27.12.2022 um 19:00-20:00

Titel: Indoor-Cycling (L2, Sigi)

Indoor Cycling ist eine sehr effektive Methode, deine Grundaesdauer zu trainieren und deinen Fettstoffwechsel zu aktivieren. Im Basic - Level 2 trainieren wir in einem Verhältnis von bis zu 2:1 zwischen Belastung und Erholung. Für die Trittfrequenzen und die erweiterten Fahrtechniken solltest du schon etwa 8-10 Kurse besucht haben . Wir lassen uns von der Musik, die uns während der Stunde begleitet, durch schöne Landschaften führen.

---