

Sommer-Indoor-Cycling-Kurs

Am **08.06.2011** startet der neue Cycling-Kurs des TV Volmarstein im Sportpark Bechelte. Bei rhythmischer Musik und anfeuernden Trainern läuft das Training wie von selbst.

Beim „Strampel auf der Stelle“ werden Berge und flache Straßen fast so simuliert, als befände man sich draußen auf der Straße. Jeder Fahrer dosiert dabei seine Belastung und den Widerstand am Rad selbst, je nach Alter und Leistungsstufe. Dadurch trainieren beim Indoor-Cycling Teilnehmer allen Alters, ob Anfänger oder Radprofi, zusammen. Kalorien verbrennen bei diesem Ausdauertraining zügig. Wer gut auf sich achtet und regelmäßig an den Cycling-Kursen teilnimmt, verbessert seinen Fettstoffwechsel und stärkt die Muskulatur. Die Trainer achten in den Stunden darauf, dass keiner seine Leistungen überschätzt und sich völlig auspowert. Pulsuhren geben die nötige Kontrolle.

Die 10-wöchigen Kurse finden jeweils mittwochs von 20-21 Uhr im Sportpark Bechelte, Becheltestr. 14, 58089 Hagen, statt.

Mitmachen kann jeder, der Lust an einem abwechslungsreichen Ausdauertraining in der Gruppe hat.

Informationen unter meike.hoppmann@tv-volmarstein.de

