

Indoorcycling in Kettwig

Indoorcycling ist ein hocheffektives Cardiotraining, mit hohem Spaßfaktor!

Es ermöglicht sowohl effizientes Herz-Kreislauftraining, als auch eine effektive Fettverbrennung bei größtmöglicher Schonung des Bewegungsapparates. Der Trainer gibt mit motivierender Musik ein Streckenprofil mit der relativen Steigung und Geschwindigkeit vor. Die reale Belastung wählt aber jeder Teilnehmer selbst. So können Anfänger und Fortgeschrittene von Jung bis alt, von untrainiert bis trainiert, egal ob weiblich oder männlich, gleichzeitig in einer Gruppe fahren. Es müssen keine komplizierten Bewegungsabläufe erlernt werden, das heißt Trainingserfolg von der ersten Stunde an!

Indoorcycling

- Montags 19:10 - 19:50
- Montags 20:10 - 20:50
- Dienstags 20:10 - 20:50
- Mittwochs 19:40 - 20:20
- Donnerstags 20:10 - 20:50
- [Sportstätte: Turnhalle Schwimmbad](#)
- Übungsleiter: [Benjamin Domin](#), Sandra Schwarz, Simone Bolz, Ute Schumacher, Peter Schumacher
- 0162 9346808

- [Hier klicken um ein Fahrrad zu reservieren](#) (bitte vorher Hygienekonzept unten lesen)

ZUR ZEIT FINDET AUFGRUND DER HOHEN Aerosolbelastung kein Indoorcycling statt

Bitte beachtet unser aktuelles Hygienekonzept:

- Teilnehmer und Trainer mit Symptomen einer Atemwegsinfektion dürfen keinen Zutritt zur Sportstätte haben
- Stunden werden auf 40 Minuten verkürzt, damit Teilnehmer sich zwischen den Stunden nicht begegnen
- Hände bei Eintritt in die Halle desinfizieren
- Mundschutz bei Eintritt in die Halle tragen
- Die Räder (maximal 10 + Trainerrad) werden durch den Trainer, vor Eintreffen der Teilnehmer platziert

- die Teilnehmer kommen in Sportkleidung zur Halle und begeben sich direkt zum Rad, nach der Händedesinfektion. Erst dann wird der Mundschutz abgenommen
- die Teilnehmer desinfizieren nach der Stunde die Räder und verlassen einzeln die Sporthalle. Die Räder werden durch den Trainer im Anschluss verräumt
- es werden Teilnehmerlisten geführt
- Toiletten und Duschen, sowie Umkleiden dürfen nicht genutzt werden. Die Sanitären Anlagen dürfen ausschließlich zum Händewaschen betreten werden.
- die maximale Teilnehmerzahl wird durch online-Anmeldung (doodle) gesteuert



Zusatzbeitrag

Zusatzbeitrag 8 EUR/Monat. Quatalsmäßig kündbar.

Natürlich ist jeder Interessierte zu einem kostenlosen und unverbindlichen Probetraining herzlich eingeladen.

Bitte zu jedem Training Handtuch und ausreichend Flüssigkeit mitbringen.

Probetraining

Einfach [hier](#) eintragen und mit Handtuch und Getränk vorbeikommen. Die ersten 3 Einheiten sind unverbindlich und kostenlos.