



Mindful Indoor Cycling

Beschreibung	Präsent statt abgelenkt: Auf dem Spinning-Velo trainieren Sie intensiv. Während Sie das Intervall-Training absolvieren, lassen Sie Ihren Geist zur Ruhe kommen. Im Warm-up erhalten Sie eine kurze Einführung in die Achtsamkeit. Mindful Indoor Cycling verbindet die Vorteile von Indoor Cycling mit Achtsamkeitstechniken aus Meditation und Yoga. So trainieren Sie Ihren Körper und bauen Stress ab. Wie intensiv der sportliche Teil ist, bestimmen Sie für sich selbst. Sie werden angeleitet: Während Sie in der Gruppe trainieren, nehmen Sie Ihren Körper und Ihren Atem achtsam wahr. Mindful Indoor Cycling ist schonend für die Gelenke, stärkt Herz, Kreislauf und Ihr Wohlbefinden.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up mit kurzer Einführung in die Achtsamkeit• Angeleitetes Indoor Cycling, dazu Achtsamkeits- und Meditationsübungen• Training in der Gruppe und das begleitet von Musik• Herz- und Kreislauftraining
Voraussetzung	keine
Zielgruppe	Geeignet für alle Altersklassen und Fitnesslevels
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie verbessern Ihre innere sowie äussere Körperhaltung.• Sie stärken Ihre Kondition und die Muskulatur.• Durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein finden Sie zu innerer Ausgeglichenheit, trainieren Ihre Leistungsfähigkeit und verbessern Ihren Umgang mit Stress.• Sie erhöhen Ihre körperlichen und geistigen Ressourcen. Das hilft auch um im Alltag gelassen zu sein, fokussiert und sich gut zu konzentrieren.
Methodik/Didaktik	<ul style="list-style-type: none">• Indoor Cycling Anleitung mit gleichzeitiger Instruktion von Achtsamkeits/Meditationsübungen.• Während des Warm-ups wird jeweils eine kurze Einführung in Mindfulness gegeben.
Abschluss	<ul style="list-style-type: none">• Besuch weiterer Kurse "Mindful Indoor Cycling"• Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR 8-Wochenkurs• Mindfulness Workout• Indoor Cycling Kurse
Datum	auf Anfrage / D_81349
Dauer	Total 14.00 Lektion(en)
Preis	CHF 224.00
Fitnesspark Eichstätte Zug	Tel. +41 41 711 13 13
Baarerstrasse 53 6300 Zug	fitnesspark.eichstaette@migrosuzern.ch klubschule.ch



Mindful Indoor Cycling

Durchführungsort

Fitnesspark Eichstätte Zug (in Planung)

Fitnesspark Eichstätte Zug

Tel. +41 41 711 13 13

Baarerstrasse 53
6300 Zug

fitnesspark.eichstaette@migros-luzern.ch
klubschule.ch

