



Indoor Cycling

Beschreibung	Effektives Kreislauftraining auf dem Fahrrad für mehr Leistungsfähigkeit und Konzentration. Indoor Cycling ist das perfekte Ausdauertraining auf einem speziellen stationären Fahrrad mit Starrlauf. Indoor Cycling verbindet verschiedenste Musikstile mit rhythmischem Radfahren. Dabei trainieren Sie nicht nur Ihre Ausdauer. Sie kräftigen gleichzeitig die Bein-, Rücken-, Bauch- und Schultergürtelmuskulatur. Fahrradhosen und -schuhe sind empfehlenswert, jedoch nicht Voraussetzung.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Ausdauer-Training auf dem stationären Indoor Bike.
Voraussetzung	Es sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.
Zielgruppe	Indoor Cycling eignet sich für alle, die ihre Ausdauer und Fitness verbessern wollen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, Ihr Indoor Bike korrekt einzustellen.• Sie können zum Rhythmus der Musik ein durch den Kursleiter vorgegebenes Profil fahren.• Sie profitieren ganz automatisch von den positiven körperlichen Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur, die Gelenke und das Immunsystem.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Zusatzinfo	Es kann mit Cycling-Schuhen (SPD-Pedal) oder normalen Turnschuhen trainiert werden.
Datum	29.10.2021 - 14.01.2022 / E_1462303
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Fr
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 60 Minuten
Preis	CHF 234.00
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch





Indoor Cycling

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	29.10.2021	18:00 - 18:50
	2 Fr	05.11.2021	18:00 - 18:50
	3 Fr	12.11.2021	18:00 - 18:50
	4 Fr	19.11.2021	18:00 - 18:50
	5 Fr	26.11.2021	18:00 - 18:50
	6 Fr	03.12.2021	18:00 - 18:50
	7 Fr	10.12.2021	18:00 - 18:50
	8 Fr	17.12.2021	18:00 - 18:50
	9 Fr	07.01.2022	18:00 - 18:50
	10 Fr	14.01.2022	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

