

Was kostet es ?

Über unsere Mitgliedschaften informieren wir Sie gerne auf unserer Internetseite.



Ihre qualifizierten Trainer.

„Bei uns steht nicht nur die Fitness im Vordergrund sondern uns ist es wichtig eine gute Stimmung in der Gruppe zu erzeugen“



Helga und Werner.

„Es ist schön, dass ich zusammen mit meiner Frau einen Sport betreiben kann, der uns beiden Spaß macht“.



Martina.

„Hier habe ich als begeisterte Sportlerin die Möglichkeit mich nach der Arbeit voll auszupauern“.



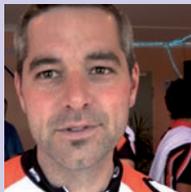
Steffi.

„Beim Indoorcycling hat das Abnehmen endlich geklappt. Und das mit Spaß und vor allem ohne Jo-Jo-Effekt“.



Raimund.

„Wegen Rücken- und Knieproblemen konnte ich meinen Sport nicht mehr ausüben. Seit ich zum Indoorcycling gehe, sind meine Probleme wie weggeblasen“.



Andreas.

„Mich hat das Training mit motivierender Musik und der unglaublichen Gruppendynamik vom Probetraining an nicht mehr losgelassen. Achtung: Echtes Suchpotenzial! “.

Der schnellste Weg zu uns



„Jetzt kostenloses und unverbindliches Probetraining vereinbaren“



Indoorcycling Hunsrück e.V.,
Hunsrückhöhenstraße 1,
56281 Emmelshausen
(am Kreisel/ im Haus der Praxis Lieser)
Telefon: 06745 1414
e-Mail: info@indoorcycling-hunsrueck.de
www.indoorcycling-hunsrueck.de




Indoorcycling
Hunsrück e.V.



Indoorcycling (Spinning)
in Emmelshausen am Kreisverkehr.

Was ist Indoorcycling (Spinning) ?

Indoorcycling oder Spinning ist Radfahren auf speziell für den Fitnessbereich konstruierten Rädern. In der Regel besitzen diese Cycles anstelle von zwei herkömmlichen Felgen einen starken Rahmen und eine Schwungscheibe, die durch Keilriemen oder Kette angetrieben wird.

Indoorcycling eignet sich für **alle Personen**, egal ob männlich oder weiblich, dick oder dünn, trainiert oder untrainiert. Besonders Radfahrer und Triathleten haben diesen Sport als Wintertraining für sich entdeckt aber auch für Neueinsteiger ist es ein optimaler Start ins Ausdauertraining.

Indoorcycling ermöglicht größtmögliche Schonung des aktiven und passiven Bewegungsapparates. Die besonderen Vorteile des Indoorcycling im Rahmen eines Fitness-Studios lassen die Teilnehmerzahlen auch bei uns ständig weiter steigen.

Beim Indoorcycling entfällt das langwierige Erlernen komplizierter Bewegungsabläufe. Daher zieht jeder Teilnehmer vom ersten Kurs an aus dem Training vollen Nutzen.

Jeder macht sich das vom Kursleiter angebotene und durch die Musik geprägte "Streckenprofil" so schwer oder so leicht wie er kann. Die Bremssysteme der Indoor Bikes gestatten Belastungsintensitäten von der leichtesten Einsteigerstufe bis hin zum Profi-Niveau.

Gruppendynamik und mitreißende Musik sorgen dafür, dass Indoorcycling nie langweilig wird.

Die Musik ist bei diesem Training ein tragendes Element, denn sie ersetzt Berge, Abfahrten und Flachpassagen, die aus der Natur nicht ins Studio genommen werden können. Mit passender, motivierender Musik werden "Anstiege" und "Abfahrten" simuliert. Meditative Stücke begleiten das Ein- und Ausrollen sowie Regenerationsphasen während des Hauptteils.

Motivationsprobleme sind praktisch ausgeschlossen.



Indoorcycling hat keinen Wettkampfcharakter.

Der Teilnehmer muß nicht zeigen, wie "gut" er ist.

Es gibt keine Tempovergleiche.

Daher können im gleichen Kurs Fahrer der unterschiedlichsten Leistungsklassen teilnehmen.

Beim Indoorcycling oder Spinning sind auch keine Grenzen gesetzt. Ob mehrstündige Fatburning-Einheiten, Stunden mit ganz anderer Musik, Freiluftspinning oder Events auf Berggipfeln und Schiffen bis hin zum 12 oder 24 Stunden Spinning ist alles möglich.

Was brauche ich dazu?

Kurze Sportbekleidung (vorteilhaft mit Sitzpolsterung), Sportschuhe oder Radschuhe für Klickpedale, ein Handtuch und genügend zu Trinken.

Sollten sie nun auf den Geschmack gekommen sein, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns eine E-Mail oder kommen Sie gleich vorbei und nutzen Sie das kostenlose Probetraining.

Sie werden bleiben!

