

Judo

Abenteuersport

Gymnastik SG JaguS Rhade e.V.

und

Spaß



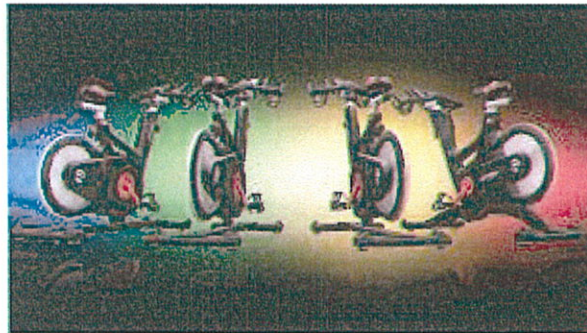
JETZT NEU!

Wir starten ins neue Jahr....

...mit einem

Indoor-Cycling- Kurs

für Anfänger



Indoor - Cycling...?

Indoor-Cycling ist ein ideales Bewegungsangebot für Menschen jeden Alters. Bei fetziger Musik trainiert man auf dem Bike in der Gruppe, jedoch trotzdem ganz individuell und besonders gelenkschonend.

„Coach by colour...“

Dies wird insbesondere durch den Einsatz der neueste Bike – Generation unterstützt, die wir in unseren Übungseinheiten nutzen. Durch das damit mögliche „Fahren nach Farben“ kann jeder Teilnehmer ganz gezielt nach seinem individuellen Leistungsvermögen trainieren und dabei gezielt die Bereiche Fettverbrennung, Ausdauer, Kraft-Ausdauer sowie Kraft ansprechen.

weiß	fördert Gesundheit und dient der Erholung
blau	Ausdauer / Aktivierung des Fettstoffwechsels
grün	Verbesserung Herz-/ Kreislauf, Kraftausdauer
gelb	Erhöhung aerobe Kapazität und Kraftausdauer
rot	Ausbau der Maximalleistung

Indoor-Cycling...

...ein optimales Konditionsaufbau- und Fettabbau-Programm!

Infos zum Kurs

Wir starten im Trainingscenter in Lembeck an der Schulstraße ab **Freitag 10.01.2020** (letzter Kurstag 16.03.2020)

(ich mache mit!)

In 10 Trainingseinheiten - **jeweils freitags 17:30 bis 18:30 Uhr** - werden wir Euch die notwendigen Kenntnisse zu den Indoor-Cycling-Bikes, den Fahrtechniken sowie Grundlagen zur individuellen Trainingssteuerung vermitteln und erste Trainings mit leichter und mittlerer Intensität absolvieren.

Trainiert wird auf Bikes der neuesten Generation („**coach by colour**“ – Konzept), bei denen jeder Teilnehmer seine Leistungen direkt auf seinem Display am Bike ablesen kann.

Der Preis für den Kurs beträgt **49,- €**, Vereinsmitglieder erhalten eine Ermäßigung.



Anmeldung

Ich melde mich hiermit verbindlich zur Teilnahme am Anfängerkurs an:

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ich bin Mitglied im Verein ☐ ja ☐ nein

Anmeldung abtrennen und einfach in den Briefkasten vor Ort in Lembeck oder Rhade einwerfen oder beim Übungsleiter abgeben.

Weitere Informationen unter Telefon:
02866-1886130 (Büro SG Jagus)



Internet: www.sg-jagus-rhade.de
e-mail: sg-jagus-rhade@t-online.de