

TSV Simmozheim / Turnen / Indoor Cycling / Kursangebot bis zu den SOMMERFERIEN

Mrz 22

	Trainer	Zielgruppe	Ziel	Bezeichnung	Dauer	Beschreibung	Tag / Uhrzeit
1	Manne	Einsteiger / Anfänger	Verbesserung Ausdauer	Fit in die Woche	60 min	Start in die Woche mit leichtem Basistraining zur Verbesserung der allgemeinen Fitness. Belastung und Erholung stehen in einem ausgeglichenen Verhältnis. Kurzfristige Belastungsintensitäten bringen zudem Abwechslung. Dauer der Einheiten 50 - 60 min mit anschließendem Stretching	Montag 9.00 Uhr
2	Tanja	Einsteiger / Anfänger	Fitness und Körper trainieren	Feel Good	60 min	Gemeinsam Fit werden und auspowern. 60 min. Fahrspaß zu mitreißender Musik mit Berg- und Talfahrten, leichten Runnings und Jumps. So erreicht jeder sein persönliches Trainingsziel ohne Leistungsdruck und Gruppenzwang.	Dienstag 17:30 Uhr
3	Jochen	Fitte Einsteiger/ Fortgeschrittene (2-Level-Kurs)	Ergänzungstraining für Radfahrer	Fit in den Sommer	70 min	Der Kurs richtet sich an sportliche Menschen, die ein Ergänzungstraining während der Freiluft-Radsaison suchen, oder auch an sportliche Einsteiger, die erstmals das Indoor Cycling ausprobieren möchten. Schwerpunkte des gesundheitsorientierten Trainings sind Kraftausdauer und saubere Haltung auf dem Bike. Im Laufe des Kurses lernen wir verschiedene Fahrtechniken, die ambitionierte Biker zur Steigerung der Intensität einsetzen können, Einsteiger aber problemlos auslassen können. Die Einheiten dauern ca. 60 min. plus anschließendem kurzen Stretching. Da wir über den Sommer weniger Kurse anbieten, handelt es sich hier um einen gemischten Kurs, in dem verschiedene Leistungslevel zusammen zur gleichen Musik trainieren können. Bitte gebt mit der Anmeldung eure Interessen und Vorkenntnisse an.	Mittwoch 20 Uhr