

# IC Programm Herbst / Winter 2023/24

Montag 10 Uhr	<p><b>sportlicher Wochenstart</b></p> <p>Beginne die Woche mit einem guten Gefühl. Verbesserung der allgemeinen Fitness. Belastung und Erholung stehen in einem ausgewogenen Verhältnis. Kurzfristige Belastungsintervalle bringen zudem Abwechslung. Motto: Bleib locker und hab Spaß - dann bleibst du fit</p>	mit Manne	Für jede Altersgruppe von Anfänger bis Neueinsteiger geeignet.
Dienstag 10 Uhr	<p><b>Bike and Climb</b></p> <p>Dieser Kurs ist ein strukturiertes aufgebautes Ausdauer- und Krafttraining für deine Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Zwischendurch kannst du immer mal wieder einen Gang runterschalten</p>	mit Birgit	für Alle
Dienstag 19:30 Uhr	<p><b>kollektives Strampeln</b></p> <p>Gemeinsam Fit nach Plan werden. Besonders effektiv für den Aufbau von Kraft und Schnelligkeitsausdauer und zur Fettverbrennung mit hohem Spaßfaktor.</p>	Birgit / Jochen	für alle, die Lust zu trainieren haben
Mittwoch 18 Uhr	<p><b>Das sind wir uns wert</b></p> <p>Dieser Kurs kombiniert Indoor Cycling mit Musik und Rhythmus. Das Training ist passend zur Musik gestaltet, um ein motivierendes und unterhaltsames Erlebnis zu bieten. Und ganz nebenbei werden Muskeln aufgebaut und Gelenke geschmiert, ohne durch das eigene Gewicht belastet zu sein. Ein Add On für unser Wohlempfinden. Lass dich von der Gruppe tragen und spüre den Rhythmus in deinen Beinen.</p>	Ingeborg	Anfänger Indoor Cycling-Kurs, auch für Neueinsteiger geeignet
Mittwoch 20 Uhr	<p><b>Der Berg ruft</b></p> <p>Training für aktive Radfahrer ohne Wettkampfabitionen. Etwas Erfahrung auf dem Rad (Indoor oder Outdoor) wird vorausgesetzt, ebenso wie eine gewisse Grundkondition. Ziel ist eine solide Basis, um im Frühjahr wieder aufs Fahrrad zu steigen.</p>	Jochen	für aktive Radfahrer
Donnerstag 18:30 Uhr	<p><b>lass rollen</b></p> <p>Ein Wechsel von extensiven und intensiven Trainings, ergänzt durch Intervalltraining und HIT-Einheiten, sind die Hauptbestandteile des Kursprogramms. Im Vordergrund steht die Entwicklung von Ausdauer, Trittfrequenz und Kraft.</p>	Günni	Kurs ist für Sportler mit Erfahrung im Ausdauersport geeignet
Donnerstag 20 Uhr	<p><b>CardioCycling</b></p> <p>Training zur Stärkung deines Herz-Kreislauf-Systems und Steigerung deiner Ausdauer. Es dient zur Entwicklung des aeroben Energiefettstoffwechsels, durch eine kontinuierliche Dauerperiode. Die Herzfrequenz soll zwischen 60% bis max. 80% betragen, kurze Intervalle sorgen in der zweiten Hälfte der Trainingsblocks für Abwechslung.</p>	Günni	für Anfänger und Neueinsteiger geeignet
Sonntag 11 Uhr	<p><b>Frühschoppen Ride</b></p> <p>Offene Stunde, wechselnde Trainer, unterschiedlichste Trainings ohne Punkt</p> <p>Für alle die mal Indoor Cycling ausprobieren wollen oder auch die Termine in der Woche verpasst haben. Stunde wird im Rhythmus von zwei Wochen durchgeführt, lass dich überraschen.</p> <p>Für diesen Kurs kannst du dich über die bekannte Mailadresse anmelden, wir nehmen dich in die entsprechende Gruppe auf. Alle Informationen erfolgen über den Gruppenchat.</p>	Trainerteam	für Ausgeschlafene