Wer führt denn durch den Kurs?

Auch beim Indoor-Cycling ist sich der SSV mit seinem Grundsatz nur ausgebildete Trainer einzusetzen, treu geblieben. Gerade bei dieser Sportart kann falsches und unfachmännisches Training bei den Kursteilnehmern zu erheblichen Gesundheitsproblemen führen. Daher führt euch ein ausgebildeter

ICE Indoor-Cycling Instructor

durch die Kursstunden. Für viele ist Indoor-Cycling eine Sportart, bei der unter extrem lauter Musik und hoher (sehr oft zu hoher) Belastung in die Pedale getreten wird. Und ehrlich, in vielen Fällen ist es auch leider so. Bei unserem Kurs wird dies anders sein. Wir streben einen höchstmöglichen individuellen Trainingserfolg bei maximalem Spaß mit größtmöglicher gesundheitlicher Orientierung an. Niemand wird über- oder unterfordert, da sich jeder für sich selber seine Belastung individuell am Bike einstellen kann. Daher können beim Indoor-Cycling so gut wie bei keiner anderen Sportart, Anfänger auch mit Fortgeschrittenen zusammen trainieren und jede Menge Spaß dabei haben. **Versprochen!!!**

Wie kann ich mich anmelden und was kostet der Kurs?

Wir starten am Dienstag, 02 April mit unserem Sommerkurs. Trainiert wird jeweils Dienstags und Freitags mit einem „frühen“ und einem „späten“ Termin in der Mühlbachhalle Schiffweiler. Die Kurse laufen bis zum 30. September 2013 und kosten monatlich 11,-- EUR. Mehr zu den Kursterminen siehe unten.

Zum Kurs anmelden kann man sich bei Jürgen Knapp

Tel.	06821 96 22 03
Mob.	0163 796 22 03
eMail:	juergenknapp@online.de

Kurstermine:

Dienstags:	**Kurs 1:** 20:00-21:00 Uhr
	Kurs 2: 21:00-22:00 Uhr
Freitags:	**Kurs 1:** 17:30-18:30 Uhr
	Kurs 2: 18:30-19:30 Uhr

immer in der Mühlbachhalle Schiffweiler

Indoor-Cycling

Sommerkurse 2013

beim SSV Heiligenwald

- ***Spaß***
- ***Fitness***
- ***Geselligkeit***

Indoor Cycling - aber richtig!!

Was ist Indoor Cycling überhaupt ?

Es ist ein ausdauerorientiertes Training auf speziellen Indoor-Bikes. Das Besondere ist, dass in der Gruppe gefahren wird. Im Gegensatz zu den üblichen Fitness- Kursen, kann jeder individuell nach seinem Leistungsniveau trainieren. Das heißt, dass Anfänger, aber auch Fortgeschrittene zusammen in einer Gruppe trainieren können. Indoor-Cycling ist **für jeden geeignet**. Die Kurse werden durch eine facettenreiche Musik begleitet

Wie lange dauert ein Training?

Eine Indoor-Cycling-Stunde dauert 60 Minuten. Davon beträgt die reine Fahrzeit ca. 45 Minuten, die restliche Zeit wird für Stretching, sowie für Auf– und Abbau der Räder verwendet.

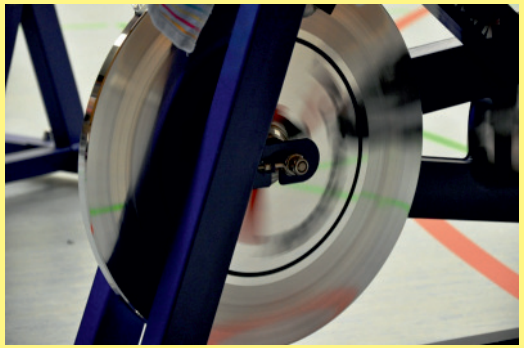
Wie ist eine Trainingsstunde aufgebaut?

Indoor-Cycling ist ein radsportspezifisches Training. Das heißt die Inhalte des Trainings sind wie das Fahren auf der Straße ausgerichtet. Verschiedene Streckenprofile können innerhalb eines Kurses simuliert werden. Dazu gehören das Fahren in der Ebene, Bergtouren und selten (später) auch mal Sprints. Wir fahren sitzend und auch mal stehend.

Welches Equipment wird benötigt ?

Für das Indoor-Cycling könnt ihr ganz normale Sportkleidung verwenden. Wenn möglich sollte die Kleidung atmungsaktiv sein. Ihr solltet am besten eine enganliegende oder kurze Hose tragen. In Sportgeschäften gibt es spezielle Radbekleidung, die sich sehr angenehm tragen und pflegen läßt

.



Wichtig: Ein Handtuch und ein Getränk mitbringen!!
Ihr könnt mit normalen Turnschuhen fahren. Wenn ihr regelmäßig Indoor-Cycling fahren möchtet, bietet es sich an, spezielle Radsportschuhe zu tragen. Diese ermöglichen eine bessere Kraftübertragung und verringern die Druckbelastung auf den Fuß. Wer einen Pulsmesser besitzt, kann diesen zur eigenen Leistungsüberwachung tragen. Unbedingt notwendig, ist der aber nicht. Da beim Indoor-Cycling der Fahrtwind fehlt, wird meist stark geschwitzt. Daher ist es **sehr wichtig**, ein mineralhaltiges **Getränk** in einer Kunststoffflasche und ein Handtuch für den Schweiß am Bike mit dabei zu haben.

Kann ich auch mitmachen, wenn ich kein Radsportler bin?

Auf jeden Fall!!
Auch wenn zuvor von einer „radsportspezifischen“ Trainingsmethode die Rede war, kann beim Indoor-Cycling wirklich jeder mitmachen, der aus gesundheitlichen Gesichtspunkten sporttauglich ist. Auch die, die nur selten bzw. nie mit dem Fahrrad unterwegs sind, werden beim Indoor-Cycling jede Menge Spaß haben. Euer Trainer wird euch von der ersten Kursstunde an alles notwendige erklären und zeigen. Er wird euch während der Kursstunde unterstützend und motivierend begleiten und natürlich auch vor und nach der Kursstunde für euere Fragen immer ein offenes Ohr haben.