

Spinning

Spinning ist ein Indoor-Cycling Fitness Programm aus den USA. Hierbei wird das Radfahren von der Straße ins Fitness-Studio verlegt. Dies ist besonders für Radfahrer und Triathleten im Winter eine interessante Trainingsvariante. Aber auch für Neueinsteiger ist Spinning ein optimaler Start ins Ausdauertraining.

Spinning ist ein Herz-Kreislauf- und Ausdauertraining, das sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden der Teilnehmer steigert. In einer Gruppe wird unter Anleitung eines Instructors zu Musik geradelt. Mechanisch gesehen wirkt die Kraft beim Indoor-Bike auf einen starren Antrieb, der eine Schwungscheibe bewegt. Die Musik gibt die Trittfrequenz an. Den Widerstand bestimmt jeder Teilnehmer für sich selbst, indem er den Druck auf die Schwungscheibe einstellt.



10'er Karte, 50 €!

Montag: 09:00-10:00 Uhr

Montag: 19:00-20:00 Uhr

Mittwoch: 18:00-19:00 Uhr



Reha Sportgemeinschaft e.V. * Lindenstr.18 * 27356 Rotenburg-Wümme

Tel.: 04261-77 2506 * Fax 04261-77 2503

info@rsg-diako.de * www.rsg-diako.de

