

Ab sofort!

Indoor Cycling/ Spinning

Termine? **Dienstag 20:00 Uhr**
Freitag 19:30 Uhr
Sonntag 09:30 Uhr

Wo? **Foyer FC-Sporthalle**

Kosten? **Mitglieder kostenfrei/
Nichtmitglieder 3x „Schnuppern“ frei**



Mitzubringen:

Radbekleidung, Handtuch, Wasserflasche

Anmeldung und weitere Infos unter:

Spinning-FCG@gmx.de oder **goesslerarmin@web.de**

Indoor Cycling/Spinning ist ein hocheffektives **Cardiotraining**.

Es zählt zu den Ausdauersportarten und wird in der Gruppe ausgeübt. Die **leicht erlernbaren** Bewegungsabläufe werden auf stationären Fahrrädern, dem Indoor Bike und **im Rhythmus der Musik** trainiert. Auf den Bikes fährt man zu aktueller Musik in unterschiedlicher Geschwindigkeit und Kraftanstrengung.

Es macht richtig Spaß und hält dich fit!

Trau dich und komm vorbei!