

# INDOORCYCLING

Specials Januar – April 2017



SPORTS  
&  
HEALTH

FITNESS MIT PERSÖNLICHKEIT

# INDOORCYCLING-SPECIALS Januar – April 2017

## INDOORCYCLING

**Samstag, 14. Januar 2017 | 17.30 (90)**

**High End Endurance | Robert \***

Eine lange Einheit bei mittlerer und schwerer Intensität zur Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit und der Technik. Erleben Sie in dieser Trainingseinheit die Möglichkeit der leistungsbezogenen Trainingssteuerung mit der M Power-Konsole.

**Samstag, 4. Februar 2017 | 17.30 (90)**

**Teamteaching Special | Ralf & Robert \***

Ralf und Robert werden Sie in dieser Einheit gemeinsam coachen und durch ein vielfältiges Profil begleiten. Anspruchsvoll und abwechslungsreich – für Teilnehmer und Trainer gleichermaßen.

**Samstag, 25. Februar 2017 | 17.30 (90)**

**Hill / Low End Endurance | Tobias \***

Erklimmen Sie zu Beginn der Trainingseinheit einen intensiven und konditionell anspruchsvollen Berg, bevor ein leichtes Training der Grundlagenausdauer und ein langes Cool-down die Stunde abrunden.

**Samstag, 18. März 2017 | 17.30 (90)**

**Extensives Intervall | Gerhard \***

Ein forderndes Training mit diversen Belastungsspitzen im extensiven Intervallbereich zur Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit.

**Samstag, 1. April 2017 | 17.30 (60)**

**HIIT „High Intensity Intervall Training“ | Ralf \***

Diese Trainingseinheit richtet sich an Fortgeschrittene, die ihre persönliche Laktattoleranz verbessern möchten. Teilnahme ist nur mit einem Herzfrequenzmessgerät möglich.

\* Reservierung am Kurstag erforderlich.  
Telefonisch oder online.

Alle Kurse finden ab drei Teilnehmern statt.

**SPORTS & HEALTH Fitness-Club**

Lindwurmstraße 114 | 80337 München

Tel. 089 74747190 | Fax 089 74747199

info@sports-and-health.de

[www.sports-and-health.de](http://www.sports-and-health.de)