



## Indoor - Cycling mit Rumpfzirkel

Indoor Cycling ist ein pulsgesteuertes Ausdauertraining in der Gruppe. Die motivierende Musik gibt das Tempo an und auf dem Bildschirm siehst Du Deine Herzfrequenz. Du bist immer im richtigen Trainingsbereich, individuell und trotzdem in einer Gruppe gleichgesinnter Fitnesssportler!

Nach dem Herz-Kreislauf-Teil von ca. 50 Minuten kräftigen wir die Rumpfmuskulatur, die beim Velofahren zu kurz kommt.

Abschliessend wird ausgiebig gedehnt.

Indoor Cycling oder Spinning macht dich fit und schlank und macht Spass!

Wann: Di. 19:00 – 20:30 Uhr  
Mi. 08:30 – 10:00 Uhr  
Fr. 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 10 er Abo gültig 3 Monate ab Kauf, Fr. 250.00  
oder Halb- / Jahresabo Kurse Sport und Fit Center  
(inkl. Polar Herzfrequenz-Sensor zur Benützung)

Mitbringen: Trainingsbekleidung, ev. Velohosen,  
Turnschuhe mit fester Sohle oder Veloschuhe  
Getränkebidon, Frottétuch,  
Warm up Pulli und Shirt zum wechseln



**Einstieg jederzeit möglich!**

**siehe Stundenplan und Ferienplan auf der Rückseite oder der Website.**

### Anmeldung erforderlich

Brigitte Schick, eidg. Fitnessinstruktorin / Group Fitness Instruktorin,  
Sport und Fit Center, 3800 Interlaken, 079 722 68 68 / www.sportundfit.ch