

# Indoor-Cycling

- Radfahren zu motivierender Musik

- den Alltagsstress von der Seele radeln

Fitness und Wohlbefinden mit Freude steigern!



Die ultimative Sportart für jeden der Spaß am Fahrradfahren und Musik hat, egal welche Altersstufe, ob weiblich oder männlich, dick oder dünn, Einsteiger oder Fortgeschrittener.

Das Indoor-Cycling ist absolut gelenkschonend, weil es keine Schläge oder Stöße von der Straße gibt und der größte Teil des Körpergewichts auf dem Sattel ruht. Durch Verstellen des Tretwiderstandes wird das Gefühl vermittelt, bergauf oder bergab zu fahren. Auch bei schlechtem Wetter braucht somit keine Trainingsrunde ausfallen. Die ideale Alternative zum Radfahren auf der Straße.

Stunde 7,- € / 10er Karte 60,- €

Monatskarte ohne Vertragsbindung

35,- € / 2 Tage pro Woche fahren

45,- € / unbegrenzter Fahrspaß

Sonderregelung Indoor-Cycling-Marathon

Mindestteilnehmerzahl für alle Kurse: 4 Personen

Der Einstieg in unsere laufenden Kurse ist jederzeit möglich.

Zusätzliche Termine für Vereine / Firmen / Betriebssportgruppen können nach  
Absprache vereinbart werden. (Termine und Preise auf Anfrage)



**Indoor-Cycling GbR**  
**S. Rießen & M. Lorenzen**  
im  
**Fockbeker Fahrradhaus**

## Indoor-Cycling-Fahrplan

|            |                   |                    |
|------------|-------------------|--------------------|
| Montag     | 18.00 - 19.00 Uhr | Level 2/3          |
|            | 19.15 - 20.15 Uhr | Level 2 Einsteiger |
| Dienstag   | 17.00 - 18.00 Uhr | Level 2/3          |
|            | 18.00 - 19.00 Uhr | Level 2/3          |
| Mittwoch   | 17.00 - 18.00 Uhr | Level 1/2          |
|            | 18.00 - 19.00 Uhr | Level 2            |
|            | 19.15 - 20.15 Uhr | Level 2/3          |
| Donnerstag | 17.00 - 18.00 Uhr | Level 2/3          |
| Freitag    | 09.15 - 10.15 Uhr | Level 1/2          |

**Zustieg in die laufenden Kurse jederzeit möglich**

### Level 1/2

Bodyforming - ein sanftes Training ohne Altersbegrenzung.

### Level 2

Energy-Cycling - es wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und jede Menge überflüssiger Pfunde verbrannt. Diese Trainingsstunde ist besonders für Einsteiger vorteilhaft.

### Level 3

Power-Stunde für Fortgeschrittene.

**Ruft an und macht mit. Kommt einfach mal zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei.**

### Info und Anmeldung

Fockbeker Fahrradhaus *by finisher*  
24787 Fockbek - Rendsburger Str. 43  
info@fockbeker-fahrradhaus.de  
Tel.: 04331 – 14 87 300