



# XYCLE Workshop

mit Bente & Markus Lobach

26.02.2017 | 13:00 – 16:00 Uhr

Indoor-Cycling Wissen kompakt! Wir bieten euch die exklusive Möglichkeit an einem Workshop zu dem Thema „Weiterführendes Wissen zum Thema Indoor-Cycling“ auf professionellem Niveau teilzunehmen:

- Die optimale Sitzposition - einfach und schnell ermittelt
- Hintergrundwissen „Fahrtechniken“
- Grundlegende Trainingsprinzipien
- Herzfrequenztraining ein Vergleich
- Exkurs Beweglichkeit vs. Dehnen im Ausdauersport

## Was benötigst du:

- Bequeme Kleidung
- Für etwas Praxis deine Radbekleidung inkl. deiner Radschuhe
- Für Notizen etwas zum Schreiben
- Spaß und Freude am Indoor-Cycling

### Investition:

Mitglieder: 19 € | Gäste: 39 €

Teilnahme begrenzt. Bitte am Empfang anmelden.