



## Radeln mit dem Beat! Spinning

Spinning ist ein hocheffizientes und **mitreißendes Ausdauertraining** in der Gruppe zu **Power-Musik** und schnellen Beats. Trainiert wird auf speziellen **Spinning-Bikes** mit individuell regulierbarem Tretwiderstand. Variable Trainingszonen ermöglichen die Verbesserung des Fettstoffwechsels, der Herz-Kreislaufleistung, der Kraftausdauer- und Entspannungsfähigkeit. Spinning ist besonders geeignet, um die eigene **Ausdauer** zu halten und zu verbessern.

Wer in der Gruppe zu motivierender Musik Gas geben und sich auspowern will, ist hier genau richtig. Vom Einsteiger bis zum Ironman - durch die **individuelle Belastungsregulierung** trainiert jeder auf dem für sich effektivsten Level.

### **Termine:**

**Im Herbst soll ein neuer Kurs gestartet werden.**

Beachtet bei Interesse hierfür bitte die Aushänge an den Schwarzen Brettern.

### **Ort:**

Voraussichtlich Sportpark Simmern, Am Naturfreibad, 55469 Simmern

### **Ansprechpartner:**

Vanessa Weckmüller  
Abteilung: Werksplanung

E-Mail: [gesundheitsteam@dfhag.de](mailto:gesundheitsteam@dfhag.de)

