

Cycling im ASKLEPIOS MEDICAL FITNESS

In Kombination mit
Nordic Walking
buchbar.

- Wann: freitags um 17:30 Uhr
- Dauer: 10 Einheiten á 60 Minuten (inkl. Bike Fitting)
- Beginn: 28.04.2023 (nicht am 19.05.2023)
- Ende: 07.07.2023
- Kosten: 99 € (zahlbar vor Kursbeginn), für Mitglieder kostenfrei; bei Kombination mit Nordic Walking 88 € je Kurs
- Treffpunkt: vor dem Asklepios Medical Fitness
- Inhalte: Das Fahren auf dem Indoorrad bringt viele Vorteile mit sich. Es trainiert z.B. das Herz-Kreislaufsystem, verbessert die Kraft und die Ausdauer, schont die Gelenke und kurbelt den Stoffwechsel an. Die Trainingsbelastung ist dabei individuell dosierbar. Der Kurs ist in sich abgeschlossen und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Eine Pulsuhr ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung.
- Level: Einsteiger*innen
- Anmeldung unter: info@asklepios-medical-fitness.de
oder 0451/ 2004 125



ASKLEPIOS
MEDICAL FITNESS