21.06.2022
Gesundheitstag am GHM

Projekt 18: Indoor Cycling

Uhrzeit: **Kurs 1:** 10.30 – 11.30 Uhr; **Kurs 2:** 11.45 – 12.45 Uhr

Ort/Raum: Physio-Zentrum Menden, Krankenhausweg 8, 58706 Menden

Teilnehmerzahl: 14 (pro Kurs)

Beschreibung:

1 Std. Indoor-Cycling unter Anleitung eines Fitnesstrainers.

Indoor **Cycling** zählt zu den mittlerweile etablierten Trendsportarten in deutschen Fitnessstudios. Ursprünglich als Vorbereitungstraining für Radrennfahrer konzipiert, wird es als Alternative zum Ausdauertraining auf dem Fahrradergometer oder Laufband für jeden angeboten.

Hinweis:

- Sportkleidung
- Schülerinnen und Schüler des Kurses treffen sich um 10.10 Uhr (Kurs 1) bzw. 11.25 Uhr (Kurs 2) auf dem Schulhof (Eingang Foyer) und werden zum Physio-Zentrum begleitet.
- Alle Kursteilnehmerinnen/Kursteilnehmer werden am Ende der Kurse wieder zur Walramstraße begleitet.