

C3192 Indoor Cycling Fatburner und Konditionskick

Beginn	Montag, 29.09.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	110,00 € Keine Ermäßigung möglich
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Ralf Bopp
Kursort	OS, Fitnesscenter, Bruckmannring 6, 85764 Oberschleißheim

In der Gruppe macht radeln Spaß, vor allem, wenn einem die anderen nicht ständig davonfahren oder man auf Langsamere warten muss. In diesem Kurs geht es im speziellen Trainingsraum bei Musik bergauf und bergab: Mithilfe des Trainers können Sie den Widerstand, gegen den Sie antreten, selbst einstellen. Beim Indoor Cycling kommen konditionsschwache Anfänger ebenso zum Zug wie leistungsstarke Radlfreaks. Es kurbelt die Fettverbrennung an, baut Kondition auf und schont die Gelenke. Damit ist es ein idealer Sport auch für Übergewichtige. Bitte Handtuch, Getränk und (falls möglich) Pulsuhr mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.09.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Oberschleißheim, Medi-Fitness
06.10.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Oberschleißheim, Medi-Fitness
13.10.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Oberschleißheim, Medi-Fitness
20.10.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Oberschleißheim, Medi-Fitness
27.10.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Oberschleißheim, Medi-Fitness
10.11.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Oberschleißheim, Medi-Fitness
17.11.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Oberschleißheim, Medi-Fitness
24.11.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Oberschleißheim, Medi-Fitness
01.12.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Oberschleißheim, Medi-Fitness
08.12.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Oberschleißheim, Medi-Fitness

[zur Kursdetail-Seite](#)