

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Cycling & Core Kurs 1

Inhalt des Kurses:

In diesem Kursprogramm werden alle Elemente des Fitnessstrainings angesprochen. Im ersten Teil des Fitnessstrainings steht die Ausdauer auf dem Indoor-Bike im Vordergrund. Hier werden verschiedene Streckenprofile (Bergfahrten, Sprints) simuliert, zusätzlich werden die Teilnehmer durch mitreißende Musik motiviert. Abgerundet wird die Einheit mit einem Kräftigungsteil und einer Cool-down-Phase.

Termine*:	Di. 10.04.2018 - 28.08.2018
Uhrzeit:	11:30 - 12:45 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Bernd Eigner
Teilnehmeranzahl:	25
Kosten:	60,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 358

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.