



Da geht die Post ab: Indoor-Cycling ist eine beliebte Trendsportart bei der TSG Uslar, im Bild eine Gruppe mit Übungsleiterin Olga Logojda (Mitte).

Foto: Privat/nh

Fit durch Radeln im Stand

TSG Uslar freut sich über große Resonanz mit der Trendsportart Indoor-Cycling

USLAR. Indoor-Cycling, Radfahren auf einem Standrad, auch als „Spinning“ bekannt, ist in den vergangenen Jahren zum großen Fitnesstrend geworden und wird einmalig in der Region bei der TSG Uslar angeboten.

Die TSG bietet diese Sportart in ihrer Turnhalle seit zwei Jahren an. Dafür stehen 13 Vortec Team Bikes zur Verfügung und mit Olga Logojda eine zertifizierte Trainerin. Für Fortgeschrittene und Einsteiger stehen im Fitnessbereich der TSG zudem Crosstrainer, Laufbänder und eine Rudermaschine zur Verfügung. Außerdem wirbt die

TSG mit ihrem gut ausgestatteten Kraftsportbereich an. Es stehen über 30 verschiedene Geräte zur Verfügung.

Gruppendynamik

Das Indoor-Cycling begeistert die Teilnehmer, berichtet Hermann Wegener vom Vorstand. Grund ist nach seinen Worten das intensive, intervallartige Training, die einzigartige Gruppendynamik, die flotte Musik, der Spaß, die Motivation und die erfahrene Trainerin.

Indoor-Cycling ist der Oberbegriff für Gruppentrainingsprogramme, die meist als Ausdauersportart auf den statio-

nären Fahrrädern ausgeführt werden. Das Besondere ist, dass in der Gruppe trainiert wird und jeder individuell nach seinem Trainingsniveau trainieren kann. Das heißt: Anfänger und Fortgeschrittene können zusammen in der Gruppe trainieren.

Im Vordergrund stehen laut Hermann Wegener Ausdauer, Stärkung der Gesamtkondition, Herz-Kreislauftraining und Straffung der Bein- und Gesäßmuskulatur. Das Training ist für jeden geeignet, egal ob jung oder alt.

Das Gruppentraining für Indoor-Cycling findet jeden Donnerstag von 19 bis 20 Uhr so-

wie jeden Samstag von 12 bis 13 Uhr und von 13.15 bis 14.15 Uhr statt.

Wegen der begrenzten Anzahl der Sportgeräte fürs Indoor-Cycling empfiehlt die TSV, sich frühzeitig bei Trainerin Olga Logojda anzumelden. Telefon: 05571-914395, Handy: 0176-99132692.

Der Kraft und Fitnessbereich der TSG ist geöffnet von Montag bis Donnerstag von 16 bis 21.30 Uhr, am Freitag von 16 bis 18.30 Uhr und von 20.30 bis 21.30 Uhr. Am Freitag finden Trainingsstunden speziell für Frauen von 18.30 bis 20.30 Uhr unter Leitung der Trainerin Olga Logojda statt. (fsd)