

# Ausdauer durch Radfahren in der Halle

Neu: TSG Uslar nimmt Indoor-Cycling für Anfänger und Fortgeschrittene ins Programm auf

**USLAR.** Spaß und Motivation durch dynamische Beats und mit einer erfahrenen Trainerin: Mit dieser Mischung wirbt die TSG Uslar für ihre neuen Indoor Cycling-Kurse. Cycling steht dabei für Radfahren auf stationären Trainingsgeräten.

Bei den Übungen stehen laut Sportverein Herz-Kreislauftraining, Gewichtsreduktion sowie die Straffung der Bein- und Gesäßmuskulatur im Vordergrund. Indoor Cycling-Training, das mit unterschiedlichen Schwierigkeits-

graden und Bewegungsabläufen sowohl die Muskeln aufbaue als auch eine große Menge an Körperfett verbrennen helfe, sei für Jung und Alt, für Männer und Frauen geeignet, heißt es in einer Pressemitteilung der TSG.

Indoor Cycling wird als Oberbegriff für Gruppentrainingsprogramme, die auf stationären Fahrrädern ausgeführt werden, benutzt. Trainiert wird in der Gruppe und trotzdem nach individuellem Trainingsniveau. Denn über

einen Widerstandsknopf am Trainingsgerät kann jeder die Intensität seines Trainings selbst bestimmen. Das heißt, Anfänger und Fortgeschrittene können auch zusammen in der Gruppe trainieren.

## *Zwei Kurse*

Zunächst startet die TSG zwei Kurse mit Olga Logojda als Trainerin. Ein Kurs beginnt am Donnerstag, 11. Dezember. Trainiert wird wöchentlich von 19 bis 20 Uhr. Ein zweiter Kurs startet am Samstag, 13.

Dezember. Übungszeit ist von 12 bis 13 Uhr. Da die Zahl der Räder begrenzt ist, bittet die TSG Interessierte um eine frühzeitige Anmeldung bei Trainerin Logojda, Telefon 05571-9194395 oder 0176-99132692.

Zum Training sollten Teilnehmer ein bis zwei Handtücher, eine eng anliegende oder kurze Trainings-Hose sowie ausreichend Getränke mitbringen. Das Fahren mit einem Herzfrequenz-Messgerät wird aus gesundheitlichen Gründen empfohlen. (zsh)