

Spinning und Frühschoppen für Männer

Geschrieben von: Claudia Scheiffele

Donnerstag, den 12. Januar 2017 um 12:50 Uhr



Ist dies kontraproduktiv? Wir finden nicht! Aus einer Laune heraus wurde dieses neue Angebot des TSG-Giengen konzeptiert und soll nun ein Bestandteil des Ausdauertrainings mittels Spinning werden. Ausdauersport ist schweißtreibend und der Flüssigkeitshaushalt sollte anschließend wieder mit isotonischen Getränken aufgefüllt werden.

Der TSG-Giengen bietet hierzu ein Komplettangebot für Männer im Indoor Giengen, Riedstrasse 20 an. Bei einem 45-minütigen Spinningtraining wird der Kreislauf in Schwung gebracht. Nach dem Duschen wird in geselliger Runde bei einem „Frühschoppen“ der verlorene Flüssigkeitshaushalt mit einem isotonischen Getränk wieder in Ordnung gebracht.

Mit komplett neuwertiger Ausstattung von 13 Spinningrädern wird die Ausdauer im Rahmen eines Gruppentrainings verbessert. Trainiert wird mittels eines Instructors der mit Musik die Taktfrequenz und Fahrweise vorgibt. Die tatsächliche Höhe des Widerstandes wählt der Fahrer mittels eines Einstellrades selber. Dadurch können Anfänger und Personen mit unterschiedlichsten Leistungsvermögen gemeinsam trainieren.

Diese Art des Trainings incl. Frühschoppen für Männer findet erstmalig zu u.a. Termin statt:

Datum: Sonntag 22.01.2017

Uhrzeit: 09:30 Uhr

Ort: Indoor Giengen, Riedstrasse 20

Kosten: TSG-Mitglieder 5,00 € (incl. 1 Getränk) Nichtmitglieder 8,00 € (incl. 1 Getränk)

Zum Training sollte mitgebracht werden:

- gefüllte Trinkflasche

- Ersatzhandtuch

- Turnschuhe

- Rad-/Sportbekleidung

- ggf. Pulsmesser

Spinning und Fröhschoppen für Männer

Geschrieben von: Claudia Scheiffele

Donnerstag, den 12. Januar 2017 um 12:50 Uhr

Im Indoor werden Umkleidespindel gegen Abgabe eines Pfandes zur Verfügung gestellt. Da nur eine begrenzte Anzahl von Rädern zur Verfügung steht muss eine Anmeldung mittels Mail an udo@leretz.de erfolgen.