

# Indoor-Cycling-Kursplan für Dezember 2024



T1 Gesundheitszentrum Siegen 0271/85830  
Bitte ab 36 Stunden vor Kursbeginn per PROFIT-app oder vor Ort anmelden

Wochentag:	Datum:	Uhrzeit:	Kurs-Profil:	Herzfrequenz:	Instruktor:
Sonntag	01.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	03.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	05.	18:45 - 19:45	low-end-endurance	75 - 85% MHF	Sören
Freitag	06.	09:15 - 10:15	fun-cycling		Anne
Sonntag	08.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	10.	18:30 - 19:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Irina
Donnerstag	12.	18:45 - 19:45	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Sören
Freitag	13.	09:15 - 10:15	fun-cycling		Anne
Sonntag	15.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	17.	18:30 - 19:30	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	19.	18:45 - 19:45	intervall	65 - 85% MHF	Sören
Freitag	20.	09:15 - 10:15	fun-cycling		Anne
Sonntag	22.	09:30 - 12:30	Weihnachts-Special	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	24.	18:30 - 19:30	KEIN KURS		
Donnerstag	26.	18:45 - 19:45	KEIN KURS		
Freitag	27.	09:15 - 10:15	fun-cycling		Anne
Sonntag	29.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	31.	18:30 - 19:30	KEIN KURS		

## Unsere Schwinn-cycling-Kursprofile:

- low-end-endurance: Grundlagenausdauertraining / Fettstoffwechsel
- intervall: Optimierung der Leistungsfähigkeit
- high-end-endurance: Verbesserung der Fitness /Steigerung der Leistungsfähigkeit
- hill: Verbesserung der Kraftausdauer
- fartlek: Fahrtspiel mit der Geschwindigkeit und Belastung

## Für die Teilnahme an unseren ic-Kursen benötigst Du:

Eine Polar-Pulsuhr mit Bluetoothfunktion oder Polar H7/H9/H10 Sender mit Gurt (kann an der Theke ausgeliehen werden), Trinkflasche, Handtuch, Sportschuhe und enganliegende Sportbekleidung  
Wir arbeiten ausschließlich mit Herzfrequenzmessern, und machen es damit möglich, geplant und zielgerichtet zu trainieren!!  
Falls Du Neueinsteiger bist, melde Dich bitte min. 10 Minuten vorm Kurs beim Instructor