



NIM Sommer 2015 – Cycling und Krafttraining

Treff: Samstag, 9.05.2015 im Foyer des **Life im Herrenkrug** (Herrenkrugstraße 40, 39114 Magdeburg) –

Anreise mit dem Fahrrad oder der Straßenbahn empfehlenswert

15 Minuten vor Kursbeginn **also 08:45 Uhr** - **bitte mitbringen:** kurze Sportsachen (Wechselshirt und eventuell Unterwäsche für den 2./3.Kurs – es wird schweißtreibend), feste Turnschuhe, kleines Handtuch (Spinning), 3x1 Liter Wasser in einer Plastikflasche, großes Handtuch für den Krafttrainingsteil und Badelatschen zum Duschen (empfehlenswert)

1. Cycling – was ist das?

Für alle Radliebhaber die Ihre Ausdauer verbessern möchten, ist Cycling das perfekte Training. Dieser Kurs garantiert eine motivierende Gruppendynamik, tolle Musik, einen hohen Trainingseffekt und vor allem jede Menge Spaß.

Alles begann vor achtzehn Jahren in einer kleinen Garage in Los Angeles: Der südafrikanische Straßenradfahrer Jonathan Goldberg steckte mitten in der Vorbereitung für das „Race Across America“, das einmal quer und trainierte dort. Täglich kamen mehr Nachbarn mit ihren Rädern, und bald fehlte auch gute Musik dazu nicht – die Idee des Spinning war geboren.

Heute wird Spinning von mehr als 80000 InstruktorInnen in über 100 Ländern präsentiert. Allein in Deutschland werden täglich Kurse in rund 2500 Fitness-Studios angeboten – Indoor-Cycling boomt.

Das Original Spinning Programm ist weltweit das beliebteste Gruppentraining auf einem stationären Indoor-Bike. Nicht nur, weil Spinning eine unübertroffene Art ist, seine Gesundheitsziele zu erreichen - mit leicht zu lernenden Bewegungen, erstklassigen InstruktorInnen und Musik, die motiviert, in die Pedale zu treten, ist Spinning der perfekte Weg, mit Spaß ein Fitnessziel in der Gruppe umzusetzen.

2. Body Workout - Training für den gesamten Körper – was ist das?

Ein gezieltes Training, das die großen, sichtbaren Muskeln des gesamten Körpers trainiert. Verbessert werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Bodyworkout – der ideale Kurs für alle Personen, die in kürzester Zeit in Bestform kommen möchten und sich dabei gern auch mal auspowern.

3. Funktionelles Training

Dabei geht es um das Training von Bewegungen, nicht von einzelnen Muskeln. Das Functional Training ist mehrdimensional und zielorientiert ausgerichtet. Es sind oft mehrere Körperteile in eine Übung involviert. Das Functional Training hat verschiedene koordinative Aspekte und bezieht komplexe Funktionen und Abläufe des Bewegungsapparates mit ein. Die Stabilität wird meist vom Trainierenden selbst erzeugt nicht von einem Gerät. Neben dem Krafttraining sind weiterhin die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination wichtige Bestandteile des Workouts.

Wir freuen uns auf ein intensives freudbetontes Training mit Euch ☺ Team NIM Sommer 2015

