

## Group Cycling: der Fitness-Hit aus den USA

Ein Fitnesstipp von Manuela

Group Cycling – das ist nicht einfach nur Rad fahren. Das ist fetzige Musik, Fitness pur und das ultimative Erlebnis in der Gruppe!

Beim Group Cycling werden unterschiedliche Trittfrequenzen mit mentalem Training kombiniert. Jeder kann seine Trainings-Intensität frei wählen. Mit jedem Alter und auf jedem Fitnesslevel lässt es sich miteinander trainieren.

### Group Cycling und die Vorteile

Beim Group Cycling kriegt der Körper, was er braucht:

-

Die Fettverbrennung wird angeregt.

-

Ausdauer und Kondition werden gestärkt.

-

Knie und Gelenke werden geschont.

-

Herz und Lungen arbeiten im gewünschten Bereich.

-

Das Training ist abwechslungsreich.

Schon nach wenigen Lektionen ist man in Form wie nie zuvor!

Einfach ohne große Anstrengung zu treten beginnen – und das Schwungrad des Bikes beginnt sich zu drehen. Der integrierte Starrlauf unterstützt die Tretbewegung. Die Muskeln und die Motivation der Trainingspartner reißen mit – schwitzen, spüren, wie Herz und Lunge arbeiten: Das fühlt sich großartig an!

Einfach ausprobieren!

Aber Vorsicht: Group Cycling kann süchtig machen! ;-)

