



Indoor-Cycling

Gesundheitsförderung



VERANSTALTUNGSORT

herzog's fitness & gesundheit
Schulze-Delitzsch-Weg 12
89079 Ulm/Wiblingen
<http://www.fitness-herzog.de/>

ANMELDUNG

Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe
Schlossstraße 38
89079 Ulm
Fon: 0731 500 - 68459
Fax: 0731 500 - 68452

Weitere Informationen

E-mail: akad-wb@uni-ulm.de
URL: www.uni-ulm.de/klinik/akademie

Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe
Weiterbildung
Schlossstraße 38
89079 Ulm



Universitätsklinikum Ulm



Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe



ZIELSETZUNG

Durch individuelle Trainingsplanung kann jeder Teilnehmer einen maximalen Nutzen aus diesem Workout ziehen. Indoor-Cycling verbessert die Kondition, aktiviert den Stoffwechsel und lässt überschüssige Pfunde verschwinden.

ZIELGRUPPE

Indoor-Cycling ist, je nach Trainingsintensität, für eigentlich jede Zielgruppe geeignet. Egal ob man 17 oder 70 Jahre alt ist, ob man untrainiert oder ein Sportass ist. Es gehört zu den wenigen Sportarten, bei denen Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis gemeinsam trainieren können.

INFORMATION

Bitte bringen Sie geeignete Sportkleidung und Sportschuhe mit.

Wir empfehlen Ihnen, bei Ihrer Krankenkasse nachzufragen, ob die Kursgebühr für diese Präventivmaßnahme übernommen wird.

Für neue Interessenten ist ein Mitmachen bei diesem Kurs generell jederzeit möglich.

INHALT

Indoor-Cycling ist ein sehr gutes Kraft-Ausdauer Training.

Beim Indoor-Cycling besteht eine Trainingseinheit aus dem Warm up, dem Hauptteil und einem Cool Down mit anschließendem Stretching.

Warm up:

Im Warm up wird der Organismus langsam auf die Belastung des bevorstehenden Trainings vorbereitet. So beugen Sie Verletzungen vor und erhöhen die Leistungsfähigkeit. Das Warm up sollte mindestens 8 bis 10 Min. dauern, als Flachfahrt im Sitzen und mit einer Belastung von 65-70% der maximalen Herzfrequenz absolviert werden. Die Trittfrequenz sollte zwischen 80 und 100 rpm liegen. Zum Ende des Warm up's sollte die Herzfrequenz bei etwa 70% des Maximums liegen.

Hauptteil:

Die Gestaltung des Hauptteils richtet sich nach dem Trainingsziel. Hier können Sie alle Möglichkeiten des Indoor-Cycling voll ausschöpfen. Kombinieren Sie Flachstrecken und Bergetappen oder wählen Sie ein Energiezonentraining. Sie können mit der Dauerperiode trainieren oder ein Intervalltraining absolvieren.

TERMINE

Insgesamt umfasst ein Kurs 10 x 1 Stunde.

Montag, Mittwoch, Freitag von 18:00 h - 19:00 h

Bitte teilen Sie uns Ihre/n Wunschtag/e mit. Teilnahme, nach Anmeldung und Verfügbarkeit, jederzeit möglich.

Sie erhalten ein Zertifikat des Universitätsklinikums Ulm.

KURSGEBÜHR

45,00 EUR pro Mitarbeiter/in Universitätsklinikum Ulm

STORNOBEDINGUNGEN

Bei Rücktritt nach verbindlicher Anmeldung wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt.

ANMELDUNG

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

INDOOR-CYCLING

Dieser Kurs umfasst 10 x 1 h

Teilnahme, nach Anmeldung und Verfügbarkeit, jederzeit möglich.

Teilnehmer:

Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

Funktion _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon/Fax _____

E-Mail _____

Rechnungsanschrift (falls abweichend):

Name, Vorname _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon/Fax _____

E-Mail _____

Datum, Unterschrift _____