

Anmeldung für die Indoorcycling- Saison 2017/2018



Liebe Tri Uri Mitglieder

Wie jedes Jahr bieten wir vom Tri Uri wieder eine Indoorcycling-Saison in Seedorf an.

Das Ziel ist, uns gemeinsam über den Winter fit zu halten und Spass am Training zu haben.

Kurz zum Spinning (offiziell Indoorcycling); Das indoor Velofahren wird in der Gruppe ähnlich wie draussen in der Natur simuliert. Der grosse Unterschied, es ist warm und wir müssen uns nicht um Winterbekleidung und eisige Strassen kümmern;) Der Instruktor fährt, mit den Teilnehmer, ein eineinhalbstündiges Trainingsprogramm. Dies macht er mit vielseitigen Trainingsmethoden und zum Takt der Musik. Er bestimmt auch, welche Positionen (sitzen, stehend) und in welchem Herzfrequenzbereich ihr fährt. Von daher sind Pulsuhren ein Vorteil, jedoch nicht ein Muss. Wir befinden uns meistens in einem Trainingsbereich von 65-85% des maximalen Pulses. Das gute ist, ihr müsst nicht um den Windschatten kämpfen und euch sorgen, dass euch die Gruppe davon fährt. Jeder kann seine Intensität selber mit einem Drehknopf (simuliert die Gangschaltung am Velo) einstellen. Deshalb kann dasselbe Training für untrainierte und hoch ambitionierte Sportler angewendet werden. Für alle Erstteilnehmer; macht euch nicht zu viele Gedanken, sondern schaut einfach mal für eine Schnupperlektion vorbei oder reserviert euch ein Bike für die Indoorcycling-Saison vom 23. Oktober bis zum 28. März 2018. Je nach angemeldeten Teilnehmern werden wir die Lektionen wieder am Montag von 18.30-20.00 und Mittwoch 19.00-20.30 anbieten können.

Mitnehmen müsst ihr:

- Veloschuhe mit SPD-oder Luerlook Pedalen (haben auch noch ein paar Velos mit Riemen für normale Turnschuhe).
- Velokleider
- Schweisstuch und Duschzeug
- Trinkflasche
- und ganz viel Freude am Sport und Teamtraining;)

Viele unvergessliche schweisstreibende Stunden durften wir über die letzten Jahre in unserem Indoorraum für ein super Angebot dank den treuen Leitern, Organisatoren und „Veloflicker“ verdanken.

Schön wäre es, euch wieder dabei zu haben um euch nicht nur von den Instruktoeren, sondern auch untereinander zu motivieren. Die Resultate des Wintertrainings konnte man über die sportlichen Sommermonate deutliche erkennen;)

Kosten (inkl. Jahresbeitrag) sind für Passiv und Aktivmitglieder 180.-

Anmeldung: gisler.sonja@bluewin.ch mit dem Vermerk Teilnahme lieber Montag oder Mittwoch