

## VORTEILE UNSERER TRAININGS

Jede Maßnahme zu jeder Zeit. Egal, ob vor, während oder nach der Arbeitszeit. Im Arbeitsumfeld, in angemessenen Räumen vor Ort oder in der näheren Umgebung - wir machen es möglich! Denn Trainings in Kleingruppen wirken motivierend, Ausreden werden minimiert, gute Vorsätze leichter in die Tat umgesetzt.

Diese Vorsätze sind ein wichtiger Ansatz. In unseren Trainings unterstützen und beraten wir Sie bei einer dauerhaften Umsetzung und lassen Sie nicht mit Ihren Wünschen allein.

Unsere Erfahrung zeigt:  
Gemeinsam gesteckte Ziele lassen sich erfolgreicher in die Tat umsetzen!

Eine Rückerstattung der Kursgebühr über Ihre Krankenkasse ist möglich! Anfallende Formalitäten übernehmen wir für Sie!

## ÜBER UNS

Unser Team besteht ausschließlich aus gut ausgebildetem Fachpersonal wie examinierten Sportwissenschaftlern, Sportlehrern, Physiotherapeuten und Medizinern.

Dabei legen wir großen Wert auf eine sorgfältig ausgewählte Mischung aus erfahrenen Kräften und jungem, innovativen Personal.

Unsere Kurse ermöglichen Ihnen ein ausgewogenes Training, in dem Sie ein breitgefächertes Handlungsrepertoire kennenlernen und somit auf ein eigenständiges Praktizieren von ausgewählten Übungen vorbereitet werden.

teamY - [ti:m][wai]

- kein Fitness-Studio
- keine feste Mitgliedschaft
- keine monatlichen Fixkosten



teamY GbR ■ Borkener Str. 68 ■ 48653 Coesfeld  
02541 - 8 46 40 40 ■ buero@team-Y.de

[www.team-Y.de](http://www.team-Y.de)



## INDOOR CYCLING

Ausdauer und Kraft  
Fettverbrennung





## EFFEKTIVES AUSDAUERTRAINING

Das Indoor Cycling bietet allen bewegungsbegeisterten Einsteigern wie auch Trainierten von der ersten Einheit an ein abwechslungsreiches Ausdauerprogramm auf feststehenden Rädern.

Alle TeilnehmerInnen fahren im Kurs mit Pulsuhren, die von teamY kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Durch diese kontinuierliche Herzfrequenzmessung wird das Training optimal dosiert. Die individuell auf jede Person zugeschnittene Steuerung sorgt dafür, dass keine Über- oder Unterforderung stattfindet.

So können alle Trainingswünsche und -ziele, von Fettabbau über Verbesserung der Grundlagen ausdauer bis hin zu Wettkampfvorbereitung, erfüllt werden.

Besondere Beachtung findet im Training der „runde Tritt“, ein Rhythmus, der für einen optimalen Einsatz der gesamten Muskulatur steht.

## ABWECHSLUNGSREICHE ETAPPEN & MUSIK

Die Musik ist beim Indoor Cycling ein tragendes Element, sie unterstützt und begleitet die TeilnehmerInnen beim Erklimmen der Berge, bei schnellen Abfahrten und in Zeitfahr- und Flachpassagen.

Die verschiedenen Streckenabschnitte sind abwechslungsreich gestaltet, es werden sowohl die Beine als auch der Oberkörper trainiert.

Die TeilnehmerInnen können über einen Widerstandsregler am Rad ihr Training individuell dosieren und die Anstrengungen an die eigene Leistungsfähigkeit anpassen.

Langeweile ist in diesem motivierenden Gruppentraining ein Fremdwort!

- Eine Teilnahme ist ohne Vorerfahrung möglich
- Räder und Pulsuhren werden von teamY gestellt

### Mitzubringen sind:

Ein T-Shirt, eine eng anliegende Sporthose (ideal: Radlerhose) und Sportschuhe

Handtuch und min. 1 Liter Wasser

## GESCHICHTE DES INDOOR CYCLING

In der Vorbereitung auf das „Race across America“ suchte ein amerikanischer Radsportler nach Möglichkeiten, sein Trainingsprogramm teilweise „Indoor“ durchzuführen. Der erste Schritt zum Indoor-Cycling Programm, bei vielen auch unter dem Namen Spinning bekannt, war getan.

Der Name entstand durch die Wahl des Trainingsgerätes, einem Stand-Fahrrad ausgestattet mit einem speziellen Schwungrad (Spinning = Spin the wheel).

- Ideales Ausdauertraining für das Herz-Kreislauf-System
- Effektives Training zur Verbrennung überschüssiger Kalorien
- Optimale Trainingsbedingungen durch individuelle Steuerung der Belastung

