

## **PARTY-WORKOUT UND TRIATHLON-TRAINING – DIE VIELFALT DER ASPRIA INDOOR CYCLING KURSE**



Für ein besonders intensives Workout bietet Aspria im Rahmen verschiedener Indoor-Cycling Programme aufregende Trainingseinheiten für alle, die ein Gruppenerlebnis voller Spaß, Motivation und ordentlich Power lieben und schätzen. Pulsierende Beats, mehrere Intervalle zur Steigerung der Herzfrequenz sowie anregende Licht- und Soundeffekte begleiten das gelenkschonende Kraft-Ausdauertraining und machen es unter zielgerichteter Anleitung erfahrener Trainer:innen zu einer unvergesslichen Trainingserfahrung. Die Intensität und Geschwindigkeit kann hierbei je Fitnesslevel und individueller Ziele frei angepasst und Ergebnisse besonders effektiv erzielt werden, wobei das Indoor-Cycling besonders positiv auf die Verbesserung der Fitness und dem Ziel der Gewichtsreduktion wirkt. Hierbei werden vor allem die Oberschenkel-, Waden- und Gesäßmuskulatur trainiert, aber auch die Rumpfmuskulatur, die vorderen

und seitlichen Bauchmuskeln und die Rückenstrecker beansprucht. Durch das aktive Einbeziehen des Lenkers innerhalb der Bewegungsabläufe kommen aber auch die Arme und die Oberkörpermuskulatur nicht zu kurz. So bieten die Indoor-Cycling Kurse für Anfänger sowie Fortgeschrittene die ideale Möglichkeit, den Alltagsstress hinter sich zu lassen – und bei effektivem Ganzkörpertraining und guter Laune dem Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

*„In nur einer Stunde Indoor Cycling können 600 bis 800 Kalorien verbrannt werden. Die Kurse sind somit eine äußerst effektive Methode, um Gewicht zu verlieren, die Ausdauer zu fördern und zugleich das mentale Wohlbefinden zu steigern. Im Gegensatz zu Sportarten, wie z.B. Laufen, belastet Indoor Cycling die Gelenke nicht übermäßig. Dies macht es zu einer großartigen Option für Menschen, die aufgrund von Verletzungen oder Beschwerden Schwierigkeiten mit hochintensivem Training haben“*, hebt Wellbeing Mangerin **Gabriela Zerger** die Vorteile der Trendsportart hervor.

Während **Aspria Hamburg Alstertal** im Februar 2023 bereits die Eröffnung des einzigartigen Cycling Domes feierte, bietet nun auch **Aspria Hamburg Uhlenhorst** in einem brandneuen Trainingsraum die Möglichkeit eines intensiven Indoor-Cycling-Erlebnisses – mit insgesamt 30 Bikes auf knapp 80qm und einem begleitendem Light-/Sound-System. Unter modernster Trainingssteuerung der Tomahawk IC7 Bikes der Indoor Cycling Group (ICG®) und dessen Coach by Colour System motivieren die verschiedenen Indoor-Cycling Programme Mitglieder aller Altersklassen dazu, sportliche Vielfalt in gemeinsamen Ansporn zu entdecken und zugleich den Launch einiger neuer Cycling-Kurse zu feiern:



## PRESEMITTEILUNG

### Pressekontakt:

Anastasia Köhnig & Janna Kanis

+49 (0) 30 23 63 83 84

aspria@reichertplus.com

# ASPRIA

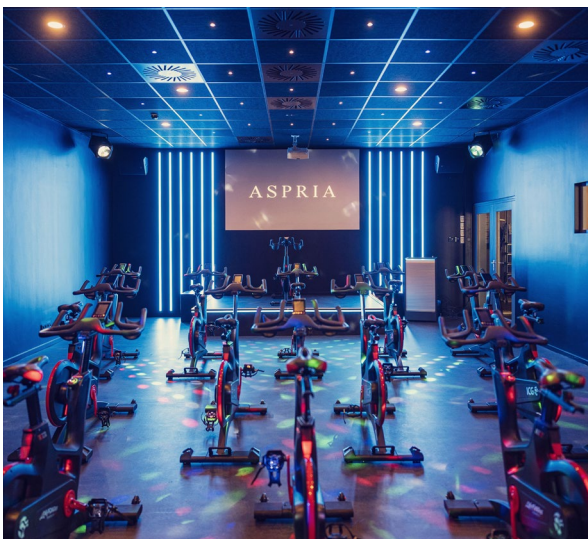
LIVE LIFE WELL

## INDOOR CYCLING

Indoor Cycling, der Evergreen unter den Cycling-Programmen, bietet gelenkschonendes Kraftausdauertraining und Herzstärkung – für alle, die ein Training in Gemeinschaft lieben und sich nach dem Tagesgeschehen rundum auspowern wollen.

## TRIATHLON CYCLING

Triathlon Cycling bereitet als hochintensives Indoor-Training alle Triathleten auf anstehende Wettkämpfe und alle Fitnessbegeisterte auf kommende, sportliche Herausforderungen vor. Das Programm verbessert Ausdauer und Kraft in einem kontrollierten Umfeld.



### NEU: BEAT

Das neue Indoor Cycling Programm lässt die Anspannung des Alltages schwinden und den BEAT spüren. Ohne Wattangaben oder Herzfrequenzprozente wird der Körper ganzheitlich trainiert, ordentlich Kalorien verbrannt und entlang eingehender Party-Rhythmen gemeinsam gefeiert – um Körper und Stimmung rundum auf Hochtouren zu bringen.

### NEU: LM SPRINT®

LES MILLS SPRINT® ist ein 30-minütiges HIIT auf dem Indoor Bike, das schnelle, gelenkschonende Ergebnisse liefert. Motivierend, intensiv, effektiv – Intervalle fordern heraus und bringen schnelle Fortschritte.

### NEU: LM THE TRIP®

Als immersives Workout zeigt sich LM THE TRIP® vergleichbar mit einem Intervall-/Peak-Training, bei welchem sich alle Trainierenden auf die Reise durch virtuelle Erlebniswelten begeben. Bei einer Trainingseinheit von insgesamt 60 Minuten schaffen Leinwand und Soundsystem ein Workout, welches einen Energieverbrauch und Motivationsschub in neuer Dimension erleben lässt.

Eine Indoor-Cycling Trainingseinheit dauert dabei zwischen 45 und 60 Minuten, bestehend aus mehreren Intervallen und einer Auswärm- sowie Erholungsphase und abschließender Stretching-Einheit. Die Indoor-Cycling Programme sind Bestandteil der Kurspläne aller Aspria Clubs, wobei die Ausstattung und das Angebot je Club variiert. So bietet **Aspria Berlin Ku'damm** u.a. das Mind Cycling an, welches alle Teilnehmenden nicht nur entlang der Fitness stärkt, sondern sie zugleich auf eine mentale Reise begleitet. Im **Aspria Hannover Maschsee** finden die Kurse von Frühjahr bis Herbst auf der großen Outdoor-Terrasse statt – ein auspowerndes Sport-Highlight mit Panorama-Blick über den Maschsee.