



**PRESE DIENST**

Im Aktiv-Sportpark Moers gibt es 33 neue Superbikes von Life Fitness

## **Indoor Cycling auf absolutem Profiniveau möglich**

Funkelnagelneue Wundermaschinen sorgen im Aktiv-Sportpark Moers für Schweiß und noch mehr Spaß. Seit Anfang Juni stehen 33 IC7-Bikes von Life Fitness powered by ICG® für das beliebte Indoor Cycling zur Verfügung. Anna Christin Lehmann und Jean-Pierre Sy stellen die Indoor Bikes mit der revolutionären Technik vor.

Die Sport- und Fitnesskauffrau und Mastertrainerin mit dem Schwerpunkt Step & Dance ist für die Kurskoordination im Aktiv-Sportpark Moers verantwortlich. „Die Indoor Cycling-Kurse sind besonders beliebt. Es geht eine regelrechte Faszination von diesem Gruppentraining aus. Nach einer Stunde Training ist der Adrenalinspiegel fast am Siedepunkt. Und mit der richtigen Musik macht das Indoor Cycling gleich doppelt so viel Spaß.“

Bei den neuen Indoor Bikes handelt es sich um wahre Wunderwerke in Premiumqualität: Neben dem vielfach ausgezeichneten Rahmendesign überzeugt das IC7 vor allem durch seinen marktführenden zweistufigen Antriebsstrang und den farbigen Touchscreen. Der eingebaute Leistungsmesser ist der derzeit genaueste auf dem Fitnessmarkt und spiegelt den individuellen Trainingszustand wider, so können für jeden Teilnehmer optimale Trainingsreize gesetzt werden. Das Coaching erfolgt über Farben, die je

**der reporter • redaktionsbüro holger bernert**

Auf dem Driesch 12a • 47119 Duisburg

Telefon 02841 8874451 • Fax 02841 8874452 • Mobil 0171 3188715

www.der-reporter.net • redaktion@der-reporter.net

**c/o: Aktiv-Sportpark GmbH**

Dr.-Berns-Straße 37a • 47441 Moers

Telefon 02841 9993380 • Fax 02841 9993381

www.aktivsportpark.de • info@aktivsportpark.de



## **PRESE DIENST**

nach Trainingsintensität vom Instructor mit entsprechenden, verbalen Befehlen angeleitet werden können. In der Indoor Cycling-Halle herrscht ein rauher Ton. Doch genau der peitscht alle zu Höchstleistungen. Das ist Adrenalin pur, Schweiß und Spaß inklusive.

Auch ambitionierte Radfahrer und Triathleten können im Aktiv-Sportpark Moers unter Profibedingungen trainieren. „Das Indoor Cycling eignet sich besonders fürs Kraftausdauertraining“, weiß der 32-Jährige, der selbst als leidenschaftlicher Radfahrer und Läufer aktiv ist. „Indoor Cycling in der Gruppe macht unter fachlicher Anleitung nicht nur jede Menge Spaß, sondern ist auch der Garant für einen hohen Kalorienverbrauch. Darüber hinaus wird der Fettstoffwechsel optimiert und die gesamte Muskulatur des Körpers trainiert.“ Doch damit nicht genug. „Nur wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen“, bringt es ICG® Master Trainer und Presenter Jean-Pierre Sy es auf den Motivationspunkt.

Dabei muss man nach Aussagen von Anna Christin Lehmann aber kein Profi sein, um mit dem Indoor Cycling zu beginnen. „Auch Anfänger kommen sehr schnell auf den Geschmack. Der Einstieg ist natürlich jederzeit und ohne jegliche Vorkenntnisse möglich. Novizen rate ich zu einem 45-minütigen Ritt auf einem unserer neuen Indoor Bikes. Auch wenn unsere Mitglieder unterschiedliche Trainingsvorgaben verfolgen, haben alle ein gemeinsames Ziel: Zusammen Auspowern und sehr viel Spaß.“

[www.aktivsportpark.de](http://www.aktivsportpark.de)



**PRESSE DIENST**



Bildunterschrift: Jean-Pierre Sy und Anna Christin Lehmann auf den neuen Superbikes.

© Holger Bernert

Verantwortlich für den Inhalt: Rigo Thiel, Telefon 02841 9993380 • Moers, 14. Juni 2019

**der reporter • redaktionsbüro holger bernert**

Auf dem Driesch 12a • 47119 Duisburg

Telefon 02841 8874451 • Fax 02841 8874452 • Mobil 0171 3188715

www.der-reporter.net • redaktion@der-reporter.net

**c/o: Aktiv-Sportpark GmbH**

Dr.-Berns-Straße 37a • 47441 Moers

Telefon 02841 9993380 • Fax 02841 9993381

www.aktivsportpark.de • info@aktivsportpark.de