



Aldiana
Urlaub unter Freunden

Indoor Cycling Week

mit Ramona Krüger
Aldiana Kreta

12.10.-16.10.2014

Perfektes Ausdauertraining für Körper und Geist
Unterschiedliche Masterclasses
Professionelle Betreuung
Fahrtechnischschulung
Hintergrundwissen und fachliche Tipps

Reisetermin z.B. 10.10.-17.10.2014

7 Tage inklusive Flug
ab Frankfurt, Transfer,
All Inclusive im DZ,
pro Person ab

€ 1.291,-

YOUNG
18/25

18 % Abschlag für junge Leute
zwischen 18 und 25 Jahren

zzgl. Eventgebühren

€ 69,-

Änderungen vorbehalten.

Weitere Informationen in jedem guten Reisebüro
und unter www.aldiana.de





Aldiana

Urlaub unter Freunden

NEU

Indoor Cycling Week 2014

Indoor Cycling begeistert seit Jahren Millionen von Menschen weltweit. Ob im Fitnessstudio, auf Events oder in sonniger Atmosphäre mit Gleichgesinnten. Das Radeln auf stationären Bikes ist das perfekte Ausdauertraining für Körper und Geist. Und das Beste: Jeder kann mitmachen!

Die Indoor Cycling Week 2014 im schönen Aldiana Kreta verspricht eine Menge Spaß. Die Beine treten wie von selbst, wenn der Rhythmus der Musik in den Körper übergeht. Mal ruhiger und entspannt, dann wieder energisch und fordernd. Man befindet sich auf imaginären Touren über einsame Straßen und Berge, lernt sich und seinen Körper noch besser kennen. Action und Entspannung verschmelzen zu einem höchst effektiven Training. Durch den individuell einstellbaren Widerstand kann man selbst entscheiden, was man sich abverlangt, und kann sich dennoch von der Gruppe mitreißen lassen.

Ramona Krüger, ICA Mastertrainerin und Ausbilderin für Indoor Cycling, arbeitet seit Jahren erfolgreich in der Fitnessbranche als Coach und ist Expertin auf dem Gebiet Indoor Cycling. Sie sieht es als ihr persönliches Ziel, Menschen zu begeistern, zu begleiten und zu motivieren, sich zu bewegen und Bewegung zu genießen. Die Teilnehmer der Indoor Cycling Week im Aldiana Kreta erwartet eine abwechslungsreiche Woche mit vielen tollen Specials:

- Verschiedene Masterclasses (Climbing Hours, Cross Over Classes, Intervall Classes, Mottostunden etc.)
- Der richtige Umgang mit dem Bike
- Fahrtechnischschulung
- Unterschiedliche Trainingsmethoden
- Hintergrundwissen aus dem Bereich Indoor Cycling



Das Kursprogramm kann unter www.aldiana.de abgerufen werden.
Weitere Infos zu Ramona Krüger unter www.ramona-krueger.de oder auf www.indoor-cycling-academy.de