



Radfahren ohne vorwärts zu kommen, nass werden ohne zu schwimmen und einen Berg besteigen ohne zu laufen. Das gibt es wirklich.

Spin-In, auf einem speziellen "Fahrrad" wird in der Gruppe und bei heißer Musik alles aus Ihrem Körper herausgeholt. Gut für die Fettverbrennung und den Kreislauf.  
Energieverbrauch: bis zu 800 Kalorien pro Stunde.

Wann Sie richtig "Gas geben" können entnehmen Sie bitte dem [Kursplan](#) .

Zurück zu [Kursangebot](#) .