

Spinning

Autor/in:



Ein Herz - Kreislauftraining mit dem Fahrrad mit imaginären Routen über Berge und durch Täler. Die mitreißende Musik motiviert und gibt die Geschwindigkeit an.

Jeder Teilnehmer stellt am Spin - Bike individuell seinen Widerstand ein und entscheidet so selbst, je nach Trainingszustand, wie stark er sich belasten möchte.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten