

Steigen Sie auf das Rad und lassen Sie sich ein auf eine virtuelle Tour durch Gebirge, zerklüftete Schluchten, Wüsten, über Küstenstraßen und die landschaftlich schönsten Strecken der Welt. Sie werden begeistert sein und verbrennen ganz nebenbei viele Kalorien. Wäre Ihr Myride®+ Kurs noch realistischer, dann könnten Sie den Wind in Ihren Haaren spüren.

#### MYRIDE®+ VORTEILE.

Myride®+ erfüllt Ihre Erwartungen: ein gesundes Ausdauertraining für ein starkes und gesundes Herz, eine verbesserte Blutzirkulation und einen besseren Sauerstofftransport. Das Training kräftigt die Beine, bringt Ihre Figur in Form, erhöht Ihren Stoffwechsel und steigert Ihre Leistungsfähigkeit.

Was Myride®+ einzigartig macht, ist die fast reale Empfindung einer Vorwärtsbewegung und der Geschwindigkeit. Sie haben das Gefühl tatsächlich durch atemberaubende Landschaften zu fahren. Ihre Sinne tauchen ein in eine virtuelle Welt; ein ganz besonderes Erlebnis. Die visuellen Eindrücke lassen das Training leichter erscheinen als es eigentlich ist. Ihre Beine treten fast wie von selbst und Sie können die Straße unter Ihnen förmlich spüren.

DATE

TIME

DETAILS

CLUB



RIDE.  
EVERYWHERE.  
ANYTIME.



TEAM ICG®

f FACEBOOK.COM/TEAMICG  
t TWITTER.COM/TEAMICG  
y YOUTUBE.COM/TEAMICG  
@ WWW.TEAMICG.COM

Team ICG® is the master trainers & community of the Indoorcycling Group®.  
© 2012 Indoorcycling Group®.

WILD CALIFORNIA, USA

# WANN FANGEN SIE DAMIT AN?

Hohe Motivation! Ein virtueller Coach bringt Sie an Ihre Grenzen und holt, abgestimmt auf Ihre Tagesform, das Beste aus Ihnen heraus.

Perfekte Trainingsdauer! Im virtuellen Kursplan von Myride®+ sind Kurse mit einer Dauer von 20, 40 oder 60 Minuten verfügbar.

Maximales Erlebnis! Ihr Myride®+ Trainer bietet Ihnen eine Indoor Cycling Stunde, die Sie so noch nie erlebt haben.

Mit Myride®+ kann Sie nichts mehr aufhalten. Wann fangen Sie damit an?

## MYRIDE®+ VIRTUELLE KURSE.

Sofern Ihr Club Myride®+ Virtual Coaching anbietet, stehen Ihnen jetzt rund um die Uhr Kurse zur Verfügung. Beim MyRide Coaching begleitet Sie ein virtueller Personal Trainer und mit MySportif Coaching können Sie sich in die schönsten Landschaften der Welt entführen lassen. Alle Kurse werden professionell angeleitet, dauern 20, 40 oder 60 Minuten und sind in den Intensitäten Fat Burn, Cardio, Sports oder Intervall verfügbar.

## MYRIDE®+ LIVE KURSE.

Im Rahmen der Myride®+ Live Coaching Funktionen wird Ihnen Ihr Trainer ein völlig neues Indoor Cycling Erlebnis bieten. Steigen Sie auf Ihr Bike und lassen Sie sich von Ihrem Lieblingstrainer, seiner Musik sowie faszinierenden Landschaften begeistern. Fahren Sie durch atemberaubende Gegenden, durch dichte Wälder, erklimmen Sie Berge und entdecken Sie die Welt, ohne dabei den Kursraum zu verlassen.

## LOS GEHT'S!

Starten Sie jetzt. Die Myride®+ Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Leben Sie bewusster und gesünder! Werden Sie fitter und entdecken Sie Gegenden, die Sie noch nie zuvor gesehen haben!

Ziehen Sie sich bequeme, enganliegende Kleidung und Sportschuhe an. Nehmen Sie eine Trinkflasche mit ausreichend Flüssigkeit und ein Handtuch mit. Das ist alles, Ihren Reisepass können Sie getrost zuhause lassen.



**Haftungsausschluss.**  
Bei der Nutzung von Myride®+ kann es durch den Blick auf die bewegten Bilder in Ausnahmefällen zu Übelkeit kommen. Das Auftreten von Übelkeit hängt von der Position sowie dem Abstand des Rades zum Bildschirm sowie von der Bildschirmgröße ab. Sollte Ihnen schwindelig oder übel werden, brechen Sie das Training bitte ab und wenden Sie sich an einen Trainer.

Steigen Sie auf das Rad und lassen Sie sich ein auf eine virtuelle Tour durch Gebirge, zerklüftete Schluchten, Wüsten, über Küstenstraßen und die landschaftlich schönsten Strecken der Welt. Sie werden begeistert sein und verbrennen ganz nebenbei viele Kalorien. Wäre Ihr Myride®+ Kurs noch realistischer, dann könnten Sie den Wind in Ihren Haaren spüren.

#### MYRIDE®+ VORTEILE.

Myride®+ erfüllt Ihre Erwartungen: ein gesundes Ausdauertraining für ein starkes und gesundes Herz, eine verbesserte Blutzirkulation und einen besseren Sauerstofftransport. Das Training kräftigt die Beine, bringt Ihre Figur in Form, erhöht Ihren Stoffwechsel und steigert Ihre Leistungsfähigkeit.

Was Myride®+ einzigartig macht, ist die fast reale Empfindung einer Vorwärtsbewegung und der Geschwindigkeit. Sie haben das Gefühl tatsächlich durch atemberaubende Landschaften zu fahren. Ihre Sinne tauchen ein in eine virtuelle Welt, ein ganz besonderes Erlebnis. Die visuellen Eindrücke lassen das Training leichter erscheinen als es eigentlich ist. Ihre Beine treten fast wie von selbst und Sie können die Straße unter Ihnen förmlich spüren.

DATE

TIME

DETAILS

CLUB



RIDE.  
EVERYWHERE.  
ANYTIME.



TEAM ICG®

f FACEBOOK.COM/TEAMICG  
t TWITTER.COM/TEAMICG  
YouTube YOUTUBE.COM/TEAMICG  
@ WWW.TEAMICG.COM

Team ICG® is the master trainers & community of the Indoorcycling Group®.  
© 2012 Indoorcycling Group®.

WASHINGTON, USA

# WANN FANGEN SIE DAMIT AN?

Hohe Motivation! Ein virtueller Coach bringt Sie an Ihre Grenzen und holt, abgestimmt auf Ihre Tagesform, das Beste aus Ihnen heraus.

Perfekte Trainingsdauer! Im virtuellen Kursplan von Myride®+ sind Kurse mit einer Dauer von 20, 40 oder 60 Minuten verfügbar.

Maximales Erlebnis! Ihr Myride®+ Trainer bietet Ihnen eine Indoor Cycling Stunde, die Sie so noch nie erlebt haben.

Mit Myride®+ kann Sie nichts mehr aufhalten. Wann fangen Sie damit an?

## MYRIDE®+ VIRTUELLE KURSE.

Sofern Ihr Club Myride®+ Virtual Coaching anbietet, stehen Ihnen jetzt rund um die Uhr Kurse zur Verfügung. Beim MyRide Coaching begleitet Sie ein virtueller Personal Trainer und mit MySportif Coaching können Sie sich in die schönsten Landschaften der Welt entführen lassen. Alle Kurse werden professionell angeleitet, dauern 20, 40 oder 60 Minuten und sind in den Intensitäten Fat Burn, Cardio, Sports oder Intervall verfügbar.

## MYRIDE®+ LIVE KURSE.

Im Rahmen der Myride®+ Live Coaching Funktionen wird Ihnen Ihr Trainer ein völlig neues Indoor Cycling Erlebnis bieten. Steigen Sie auf Ihr Bike und lassen Sie sich von Ihrem Lieblingstrainer, seiner Musik sowie faszinierenden Landschaften begeistern. Fahren Sie durch atemberaubende Gegenden, durch dichte Wälder, erklimmen Sie Berge und entdecken Sie die Welt, ohne dabei den Kursraum zu verlassen.

## LOS GEHT'S!

Starten Sie jetzt. Die Myride®+ Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Leben Sie bewusster und gesünder! Werden Sie fitter und entdecken Sie Gegenden, die Sie noch nie zuvor gesehen haben!

Ziehen Sie sich bequeme, enganliegende Kleidung und Sportschuhe an. Nehmen Sie eine Trinkflasche mit ausreichend Flüssigkeit und ein Handtuch mit. Das ist alles, Ihren Reisepass können Sie getrost zuhause lassen.



**Haftungsausschluss.**  
Bei der Nutzung von Myride®+ kann es durch den Blick auf die bewegten Bilder in Ausnahmefällen zu Übelkeit kommen. Das Auftreten von Übelkeit hängt von der Position sowie dem Abstand des Rades zum Bildschirm sowie von der Bildschirmgröße ab. Sollte Ihnen schwindelig oder übel werden, brechen Sie das Training bitte ab und wenden Sie sich an einen Trainer.

Steigen Sie auf das Rad und lassen Sie sich ein auf eine virtuelle Tour durch Gebirge, zerklüftete Schluchten, Wüsten, über Küstenstraßen und die landschaftlich schönsten Strecken der Welt. Sie werden begeistert sein und verbrennen ganz nebenbei viele Kalorien. Wäre Ihr Myride®+ Kurs noch realistischer, dann könnten Sie den Wind in Ihren Haaren spüren.

#### MYRIDE®+ VORTEILE.

Myride®+ erfüllt Ihre Erwartungen: ein gesundes Ausdauertraining für ein starkes und gesundes Herz, eine verbesserte Blutzirkulation und einen besseren Sauerstofftransport. Das Training kräftigt die Beine, bringt Ihre Figur in Form, erhöht Ihren Stoffwechsel und steigert Ihre Leistungsfähigkeit.

Was Myride®+ einzigartig macht, ist die fast reale Empfindung einer Vorwärtsbewegung und der Geschwindigkeit. Sie haben das Gefühl tatsächlich durch atemberaubende Landschaften zu fahren. Ihre Sinne tauchen ein in eine virtuelle Welt; ein ganz besonderes Erlebnis. Die visuellen Eindrücke lassen das Training leichter erscheinen als es eigentlich ist. Ihre Beine treten fast wie von selbst und Sie können die Straße unter Ihnen förmlich spüren.

DATE

TIME

DETAILS

CLUB



RIDE.  
EVERYWHERE.  
ANYTIME.



TEAM ICG®

f FACEBOOK.COM/TEAMICG  
t TWITTER.COM/TEAMICG  
y YOUTUBE.COM/TEAMICG  
@ WWW.TEAMICG.COM

Team ICG® is the master trainers & community of the Indoorcycling Group®.  
© 2012 Indoorcycling Group®.

NORTHERN ITALY, ITA

# WANN FANGEN SIE DAMIT AN?

Hohe Motivation! Ein virtueller Coach bringt Sie an Ihre Grenzen und holt, abgestimmt auf Ihre Tagesform, das Beste aus Ihnen heraus.

Perfekte Trainingsdauer! Im virtuellen Kursplan von Myride®+ sind Kurse mit einer Dauer von 20, 40 oder 60 Minuten verfügbar.

Maximales Erlebnis! Ihr Myride®+ Trainer bietet Ihnen eine Indoor Cycling Stunde, die Sie so noch nie erlebt haben.

Mit Myride®+ kann Sie nichts mehr aufhalten. Wann fangen Sie damit an?

## MYRIDE®+ VIRTUELLE KURSE.

Sofern Ihr Club Myride®+ Virtual Coaching anbietet, stehen Ihnen jetzt rund um die Uhr Kurse zur Verfügung. Beim MyRide Coaching begleitet Sie ein virtueller Personal Trainer und mit MySportif Coaching können Sie sich in die schönsten Landschaften der Welt entführen lassen. Alle Kurse werden professionell angeleitet, dauern 20, 40 oder 60 Minuten und sind in den Intensitäten Fat Burn, Cardio, Sports oder Intervall verfügbar.

## MYRIDE®+ LIVE KURSE.

Im Rahmen der Myride®+ Live Coaching Funktionen wird Ihnen Ihr Trainer ein völlig neues Indoor Cycling Erlebnis bieten. Steigen Sie auf Ihr Bike und lassen Sie sich von Ihrem Lieblingstrainer, seiner Musik sowie faszinierenden Landschaften begeistern. Fahren Sie durch atemberaubende Gegenden, durch dichte Wälder, erklimmen Sie Berge und entdecken Sie die Welt, ohne dabei den Kursraum zu verlassen.

## LOS GEHT'S!

Starten Sie jetzt. Die Myride®+ Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Leben Sie bewusster und gesünder! Werden Sie fitter und entdecken Sie Gegenden, die Sie noch nie zuvor gesehen haben!

Ziehen Sie sich bequeme, enganliegende Kleidung und Sportschuhe an. Nehmen Sie eine Trinkflasche mit ausreichend Flüssigkeit und ein Handtuch mit. Das ist alles, Ihren Reisepass können Sie getrost zuhause lassen.



**Haftungsausschluss.**  
Bei der Nutzung von Myride®+ kann es durch den Blick auf die bewegten Bilder in Ausnahmefällen zu Übelkeit kommen. Das Auftreten von Übelkeit hängt von der Position sowie dem Abstand des Rades zum Bildschirm sowie von der Bildschirmgröße ab. Sollte Ihnen schwindelig oder übel werden, brechen Sie das Training bitte ab und wenden Sie sich an einen Trainer.

Steigen Sie auf das Rad und lassen Sie sich ein auf eine virtuelle Tour durch Gebirge, zerklüftete Schluchten, Wüsten, über Küstenstraßen und die landschaftlich schönsten Strecken der Welt. Sie werden begeistert sein und verbrennen ganz nebenbei viele Kalorien. Wäre Ihr Myride®+ Kurs noch realistischer, dann könnten Sie den Wind in Ihren Haaren spüren.

#### MYRIDE®+ VORTEILE.

Myride®+ erfüllt Ihre Erwartungen: ein gesundes Ausdauertraining für ein starkes und gesundes Herz, eine verbesserte Blutzirkulation und einen besseren Sauerstofftransport. Das Training kräftigt die Beine, bringt Ihre Figur in Form, erhöht Ihren Stoffwechsel und steigert Ihre Leistungsfähigkeit.

Was Myride®+ einzigartig macht, ist die fast reale Empfindung einer Vorwärtsbewegung und der Geschwindigkeit. Sie haben das Gefühl tatsächlich durch atemberaubende Landschaften zu fahren. Ihre Sinne tauchen ein in eine virtuelle Welt; ein ganz besonderes Erlebnis. Die visuellen Eindrücke lassen das Training leichter erscheinen als es eigentlich ist. Ihre Beine treten fast wie von selbst und Sie können die Straße unter Ihnen förmlich spüren.

DATE





TIME

DETAILS

CLUB



TEAM ICG®

 FACEBOOK.COM/TEAMICG  
 TWITTER.COM/TEAMICG  
 YOUTUBE.COM/TEAMICG  
 WWW.TEAMICG.COM

Team ICG® is the master trainers & community of the Indoorcycling Group®.  
© 2012 Indoorcycling Group®.



# WANN FANGEN SIE DAMIT AN?

Hohe Motivation! Ein virtueller Coach bringt Sie an Ihre Grenzen und holt, abgestimmt auf Ihre Tagesform, das Beste aus Ihnen heraus.

Perfekte Trainingsdauer! Im virtuellen Kursplan von Myride®+ sind Kurse mit einer Dauer von 20, 40 oder 60 Minuten verfügbar.

Maximales Erlebnis! Ihr Myride®+ Trainer bietet Ihnen eine Indoor Cycling Stunde, die Sie so noch nie erlebt haben.

Mit Myride®+ kann Sie nichts mehr aufhalten. Wann fangen Sie damit an?

## MYRIDE®+ VIRTUELLE KURSE.

Sofern Ihr Club Myride®+ Virtual Coaching anbietet, stehen Ihnen jetzt rund um die Uhr Kurse zur Verfügung. Beim MyRide Coaching begleitet Sie ein virtueller Personal Trainer und mit MySportif Coaching können Sie sich in die schönsten Landschaften der Welt entführen lassen. Alle Kurse werden professionell angeleitet, dauern 20, 40 oder 60 Minuten und sind in den Intensitäten Fat Burn, Cardio, Sports oder Intervall verfügbar.

## MYRIDE®+ LIVE KURSE.

Im Rahmen der Myride®+ Live Coaching Funktionen wird Ihnen Ihr Trainer ein völlig neues Indoor Cycling Erlebnis bieten. Steigen Sie auf Ihr Bike und lassen Sie sich von Ihrem Lieblingstrainer, seiner Musik sowie faszinierenden Landschaften begeistern. Fahren Sie durch atemberaubende Gegenden, durch dichte Wälder, erklimmen Sie Berge und entdecken Sie die Welt, ohne dabei den Kursraum zu verlassen.

## LOS GEHT'S!

Starten Sie jetzt. Die Myride®+ Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Leben Sie bewusster und gesünder! Werden Sie fitter und entdecken Sie Gegenden, die Sie noch nie zuvor gesehen haben!

Ziehen Sie sich bequeme, enganliegende Kleidung und Sportschuhe an. Nehmen Sie eine Trinkflasche mit ausreichend Flüssigkeit und ein Handtuch mit. Das ist alles, Ihren Reisepass können Sie getrost zuhause lassen.



**Haftungsausschluss.**  
Bei der Nutzung von Myride®+ kann es durch den Blick auf die bewegten Bilder in Ausnahmefällen zu Übelkeit kommen. Das Auftreten von Übelkeit hängt von der Position sowie dem Abstand des Rades zum Bildschirm sowie von der Bildschirmgröße ab. Sollte Ihnen schwindelig oder übel werden, brechen Sie das Training bitte ab und wenden Sie sich an einen Trainer.