

# Multisportprojekt in den Osterferien

## Lust dich beim Cross-Triathlon Neroman auszuprobieren

Der Kurs richtet sich an Schüler/innen im Alter von 9 – 14 Jahren. In dem Kurs können die Teilnehmer/innen nicht nur ihre Fahrtechnik im Gelände zu verbessern, beim Laufen auszuprobieren. Es besteht zusätzlich die Möglichkeit, an einem Schwimmtraining Kraulen - Technikübungen teilzunehmen.



Bei schlechtem Wetter biete ich ein Hallentraining mit dem Deutschen Motoriktest an.

Die Kursteilnehmer/innen benötigen ein geländetaugliches Mountainbike.

Eine Trinkflasche, etwas zum Essen und einen

Ersatzschlauch.

Weiterhin benötigen die Sportler/innen eigene Trainings Sachen (Schlechtwettervariante) für die Halle. Diese können vor Ort gelagert werden. Wir treffen uns an der IGS Kastellstraße auf dem Lehrerparkplatz.



### Wann?

**Dienstag, 2. April – Freitag, 5. April 2024**

9.<sup>00</sup> Uhr bis 14.<sup>00</sup> Uhr **(für "nur"**

**Radfahrer/innen)** bis 16:15 Uhr für Schwimmer

**Teilnehmerbeitrag nur Biken: 25,- € Mitglieder des WSV: 10,-€**

**Teilnehmerbeitrag Bike & Swim: 80,- €**

Bankverbindung: Wiesbadener Schulsportverein

Wiesbadener Volksbank IBAN: DE77 510 900 000 012 270 003

Anmeldung: [schulsportverein@hotmail.com](mailto:schulsportverein@hotmail.com)

Fragen & Antworten: [https://fit-und-geschickt-2.hpage.com/f\(5\).html](https://fit-und-geschickt-2.hpage.com/f(5).html)

