

Osterferien: Fit & Geschickt - Radfahren im Gelände

Der Kurs richtet sich an Schüler/innen im Alter von 9 – 14 Jahren. In dem Kurs lernen sie ihre Fahrtechnik im Gelände zu verbessern. Beim Fahren über Stock und Stein werden sie ihre Koordination verbessern. Ein weiterer Trainingsschwerpunkt ist die Verbesserung der Grundlagenausdauer. Zusätzlich werden koordinative und meditative Übungen ohne Rad angeboten. Die Teilnehmer/innen des Kurses erhalten ein Trainingstagebuch. Diese Trainingsdokumentation kann für den Erwerb des Radsportabzeichens des Bundes Deutscher Radfahrer genutzt werden.

Der Kurs beinhaltet den Deutschen Motoriktest und die Progressive Muskelentspannung.

Die Kursteilnehmer/innen benötigen ein geländetaugliches Mountainbike. Eine Trinkflasche, etwas zum Essen und einen Ersatzschlauch.

Trainingsachen für die Halle für eine Schlechtwettervariante mitbringen.

Wir treffen uns auf dem Schulparkplatz der IGS in der Kastellstraße 11 in Wiesbaden..

Beginn: 3. April – 7. April 2017 von 9.⁰⁰ Uhr

Ende: 14.⁰⁰ Uhr für die Radfahrer 16.¹⁵ Uhr für die Schwimmer

Zusätzliche Termine: 10. September 14.⁰⁰-16.⁰⁰ Uhr Treffpunkt Viadukt im Nerotal

Teilnehmerbeitrag für die Radfahrer: 25,- €

Teilnehmerbeitrag für die Schwimmer: 96,70 € (Frühbucherrabatt beachten – 30.12.16; 1.3.17)

Bankverbindung: Wiesbadener Schulsportverein

Wiesbadener Volksbank IBAN: DE77510900000012270003

Veranstalter: 1. Wiesbadener Schulsportverein

Anmeldung: Matthias Richter E-Mail: schulsportverein@hotmail.com

Kursinformationen: Jörg Pöse Lenzhahner Weg 10c 65527 Niedernhausen
Tel.: 06127-993154 Fit-und-Geschickt.com

Jörg Pöse (Sporttherapeut & A-Trainer des BDR)

