

# Osterferien: Bike & Swim

## Radfahren im Gelände plus Schwimmtraining

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. Es besteht zusätzlich die Möglichkeit, an einem Schwimmtraining Kraulen - Technikübungen teilzunehmen.



Die Teilnehmer/innen des Kurses erhalten ein Trainingstagebuch.

Diese Trainingsdokumentation kann für den Erwerb des Radsportabzeichens des Bundes Deutscher Radfahrer genutzt werden.

Die Kursteilnehmer/innen benötigen ein geländetaugliches Mountainbike.

Eine Trinkflasche, etwas zum Essen und einen Ersatzschlauch.

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



### Wann?

Dienstag, 14. April – Freitag, 17. April März 2020

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: DE7751090000012270003

**Anmeldung:** schulsportverein@hotmail.com

**Fragen & Antworten:**

[https://www.fit-und-geschickt.com/f\(5\).html](https://www.fit-und-geschickt.com/f(5).html)

