

Osterferien: Fit & Geschickt - 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.



Das Fahren über Stock und Stein fördert die weitere Entwicklung der Koordination.

Ein weiterer Trainingsschwerpunkt ist die Verbesserung der Grundlagenausdauer.

Das Kursangebot beinhaltet den Deutschen Motoriktest zur Unterstützung der Schüler in ihrer weiteren motorischen Entwicklung.

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.

Bei Interesse an einem erweiterten Angebot mit Schwimmen oder Motoriktest bitte bis 2. April melden.

Wann: 18. April – 22. April 2022 9.⁰⁰ Uhr bis 14.⁰⁰ Uhr

Anmeldung

1. Wiesbadener Schulsportverein 1994 e.V., www.schulsportverein.de
Matthias Richter E-Mail: schulsportverein@hotmail.com

Teilnehmerbeitrag 25,- € (WSV-Vereinsmitglieder bezahlen 15 Euro).
Überweisung auf IBAN: DE77510900000012270003 bei der Wiesbadener Volksbank.

