

# 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?

Montag, 12. April – Freitag, 16. April 2021

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

