



**DIE BEWEGUNGSMACHEREI**  
PERSONAL TRAINING - KINDERTRAINING - GRUPPENTRAINING



## **MOUNTAINBIKEN 4 KIDS** **(6 bis 9 Jahre – Anfänger)**

Wir wollen den Kindern mit spielerischen Elementen das sichere Biken im Gelände näherbringen und die Fahrtechnik vermitteln. Wir üben mit kleinen Hindernissen, machen lustige Spiele und probieren alles aus. Wir lassen Wiesen und Wald das Bike-Abenteuer gestalten.

### Inhalte:

- Grundposition auf dem Bike
- Balance-Spiele
- Bremsen, Anfahren in der Ebene/am Berg
- grundlegende Kurventechnik
- einhändig fahren
- Hindernisse überfahren
- Befahren von Waldboden, leichten Wurzelpassagen/grobem Schotter

### Kursort:

flexibel je nach Wetter und Fahrkönnen der Kids – Asphalt, Schotter, Wiese, Wald  
alle Treffpunkte rund um Sankt Veit – die genauen Orte geben wir euch rechtzeitig bekannt

### Termine:

**Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr**  
**02.05.2024, 23.05.2024, 06.06.2024**

### Kosten:

für 3 x 2 Stunden    60 Euro/Kind  
                                  **40 Euro/Kind für Mitglieder der Sportunion Sankt Veit**

**Anmeldung bitte bis 18.04.2024 unter 0680/133 11 37 oder an [d.zoechling@gmx.at](mailto:d.zoechling@gmx.at)**

**UNBEDINGT inkl. folgender Angaben: Name, Alter und Körpergröße des Kindes  
(begrenzte Teilnehmerzahl!)**

Alle weiteren Details zu Ablauf und Programm erhaltet ihr dann rechtzeitig vor Kursbeginn!

**Wir freuen uns auf aufregende und actionreiche Stunden am Rad!**