

## **Osterferien: Mountainbike & Laufen & ...**

Der Kurs richtet sich an Schüler/innen im Alter von 9 – 14 Jahren. In dem Kurs versuchen die Teilnehmer/innen ihre Fahrtechnik im Gelände zu verbessern. Des Weiteren gibt zur kleinen Abwechslung ein Laufentraining, um auch mal andere Muskeln zu beanspruchen. Am Mittwoch geht es entspannt zum Bowling.



In der Woche wird auch ein Motriktest gemacht. Bei schlechtem Wetter trainieren wir in der Halle Kraft, Koordination und Ausdauer.

Die Kursteilnehmer/innen benötigen ein geländetaugliches Mountainbike sowie eine Trinkflasche, etwas zum Essen, einen Ersatzschlauch und am Mittwoch ein Fahrradschloss.

Weiterhin benötigen die Sportler/innen eigene Trainingssachen für die Halle. Diese können vor Ort gelagert werden.



### **Treffpunkt:**

IGS Kastellstrasse, auf dem  
Lehrerparkplatz (am Haupteingang),  
Kastellstraße 11, 65183 Wiesbaden

### **Kursdauer:**

Montag, 07.04. - Freitag, 11.04.2025  
jeweils von 09:00 bis 15:00 Uhr

### **Teilnehmerbeitrag:**

**41,50 €** (incl. Bowling & Schuhe), Mitglieder des WSV: 25,00 €  
Bezahlung per Überweisung auf das Konto des Schulsportvereins:  
IBAN: DE77510900000012270003

### **Veranstalter:**

1. Wiesbadener Schulsportverein 1994 e.V.

### **Anmeldung:**

Matthias Richter, E-Mail: [schulsportverein@hotmail.com](mailto:schulsportverein@hotmail.com)

### **Trainer:**

Dipl. phil. Jörg Pöse

