

## **Kids on Bike**

Den Bikesport von Beginn her sauber erlernen oder erweitern, die richtige Technik anwenden und das Risiko eines Sturzes minimieren? Im Rahmen von Fit for Kids leisten wir einen Beitrag und vermitteln die nötigen Tipps und Tricks.

Wir führen den Event als Parcours mit diversen Posten durch. Somit können wir mit kleinen Gruppen arbeiten.

An diesem Event legen wir die Grundsteine zum erfolgreichen biken, wir werden die Übungen dem Alter der Kids anpassen, dass jeder profitieren kann. Bei den Kids legen wir grossen Wert auf die Altersgerechte Schulung mit Spiel und Spass.

**Datum: 30.06.2019**

**Zeit: 13.00 bis 16.30 Uhr**

**Ort: Kies und Betonwerk, Tösstalstr. 308, 8405 Winterthur**

### **Inhalt:**

- Rund ums Bike
- Grundposition
- Gleichgewichtsübungen
- Bremstechnik
- Kurventechniken
- Überwinden von kleinen Hindernissen

### **Mitbringen:**

- Bike oder Fahrrad
- Helm (Obligatorisch)
- Fahrradhandschuhe
- Sonnenschutz
- Evtl. Medikamente

Für alle Besucher und Teilnehmer hat es einen kleinen Infostand mit Hot-Dog, Kuchen und Kaffee.

