

| Veranstaltung | Termine | Niveau | Besonderheit | Preis |
|---------------------------------|---|--|---|--|
| Tageskurs Einsteiger | Samstag 13. September 2008 | Leicht / Mittel Eigenes Tourenrad nicht erforderlich | Räder und Helme stehen zur Ausfahrt zur Verfügung | 130,00 € pro Person Inklusive Radverpflegung Teilnehmerzahl: 8 – 15 Personen |



Ablauf*:

- 09:55 Uhr: Treffen und Empfang im
Haus Gerlinghoff - Bad Lippspringe
Je. Nach Teilnehmerzahl - 2 Gruppen
- 10:00 Uhr: Prävention - Spiroergo LIVE
- 10:30 Uhr: Vortrag - Leistungsdiagnostik
- 11:00 Uhr: Vor der Tour – Fahrverhalten in der Gruppe
- 11:30 Uhr: Das Rad - Positionseinstellung
- 12:00 Uhr: Energie tanken...! Der Fitnessdrink...!
- 13:00 Uhr: Positionseinstellung am Rad
- 14:00 Uhr: Sicherheitstraining (Slalom, Wippe)
- 14:30 Uhr: Ausfahrt – Senne-Tour (ca. 25-35 km)
- 16:00 Uhr: Feedback-Runde
- 16:15 Uhr: Verabschiedung



Faszination Radfahren

Viele Radsportfans schauen die Tour de France und würden selber gern mal auf ein Tourenrad steigen und sich den Wind um die Nase wehen lassen.

Wir möchte Ihnen an einem Tag, mit Tipps und Hilfestellungen rund um den Radsport, diese Hemmschwelle nehmen. Sie haben die Auswahl zwischen verschiedenen hochwertigen Touren- oder Trekkingbikes. Da macht die Ausfahrt nach dem Vortrag und der Einstellung Ihrer idealen Sitzposition doppelt Spaß.

Wir möchten Ihre Trainingsgeschwindigkeit und -länge der Ausfahrten Ihrem Leistungsstandard optimal anpassen. Deswegen empfehlen wir Ihnen, vor der Teilnahme ein Belastungs-EKG durchzuführen. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder mit unseren Diagnostik-Experten beim Medical Check-Up im Haus Gerlinghoff – Bad Lippspringe. Sie bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten, Ihre Gesundheit und Ihr Leistungsvermögen auf den Prüfstand zu stellen.