

## **Bike4kids**

### **Mountainbike Technik-Grundkurs für Jugendliche zwischen 8 und 11 Jahren**

An zwei Abenden erlernen die Jugendlichen das ABC des Bikens. Dank Techniktraining und vielen spielerischen Übungen verbessern die Kids ihre Geschicklichkeit und gewinnen so Sicherheit im Gelände und Strassenverkehr.

Wann? Montag 26.08.2013 und Freitag 30.08.2013 jeweils 18.00 – 20.00 Uhr  
Eine Teilnahme an beiden Abenden ist erforderlich

Wo? Schulhaus Feld I, Reidholzstrasse 2, 8805 Richterswil

Wer? Jugendliche (Mädchen und Jungs) im Alter von 8 – 11 Jahren  
Teilnehmerzahl ist auf maximal 10 Teilnehmer beschränkt!

Trainingsinhalte? Bremsen, Schalten, Steuern, Treten, Balance, Bergauffahren, Bergabfahren, Anfahren am Berg und Kurventechnik

Voraussetzungen? Sicheres und korrektes Verhalten im Strassenverkehr, funktionstüchtiges und verkehrstaugliches Mountainbike, Helm ist obligatorisch, anständigen und respektvollen Umgang mit Kollegen/Leiter aber auch zum Material, Motivation um während 2 mal zwei Stunden Einsatz zu geben und neues mit den Bikes auszuprobieren

Durchführung? Ab mindestens 5 Teilnehmern, bei jedem Wetter

Kosten? Kostenlos

Habe ich dein Interesse geweckt? Wenn ja, melde dich bis am 19.08.2013 mit untenstehendem Talon an (Remo Jud, Zeughausstrasse 43B, 8854 Galgenen)  
Weitere Infos unter: [www.cyclingtraining.ch](http://www.cyclingtraining.ch)

---

#### Anmeldung bike4kids

Hiermit melde ich mich zum bike4kids Mountainbike Technik-Grundkurs an.

Name: ..... Vorname: .....  
Strasse: ..... PLZ/Ort: .....  
E-Mail: ..... Geburtsdatum: .....  
Telefon: ..... (die Eltern sind während der Kursdauer unter dieser Telefonnummer erreichbar)

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Jegliche Haftung wird abgelehnt.  
Wir sind einverstanden, dass unser Kind am bike4kids teilnimmt. Wir akzeptieren die Teilnahmebedingungen mit der folgenden Unterschrift.

Ort / Datum: ..... Unterschrift der Eltern: .....