



Abteilung: Sport

AnsprechpartnerIn: Horst Baumann

25.04.2013

Zielgruppe: ALLE

Information

Schlagzeile: regelmäßiges Bike- und Fitnessstraining von Mai bis Sept. 2013

Sehr geehrte Damen und Herren,

jeder kennt es: keine Zeit, keine Lust, zuviel im Kopf, bin müde, habe noch viel zu tun, Schreibtisch voll, Wetter schlecht u.s.w... Diese Argumente sollte Sie nicht daran hindern, etwas für Ihren Körper und Geist zu tun, denn jeder kennt das gute Körpergefühl, wenn man sich sportlich betätigt hat.

Ab Mai 2013 bieten wir wieder unseren wöchentlichen Biketreff an:

Kempten: Mittwoch oder Donnerstag ab 18:00 Uhr

Oberallgäu (Immenstadt oder Sonthofen?): Mittwoch oder Donnerstag ab 18:00 Uhr

Ostallgäu (Marktoberdorf-Süd): Dienstag oder Donnerstag ab 18:00 Uhr

Die meistgewünschten Tag-Meldungen entscheiden über den jeweiligen Trainingstag.

Trefforte können bei Bedarf auch individuell vereinbart werden.

Augenmerk des Trainingsinhaltes liegt in erster Linie auf der Grundlagenausdauer, d.h. eine moderate Trainingseinheit, bei der jeder Teilnehmer Spaß empfindet, auch mitkommt (Breitensport orientiert) und dabei noch die eine oder andere schöne Landschaftsrouten mit der Gruppe kennen lernt.

Es werden überwiegend Bike-Wege mit unterschiedlichen Anforderungen rund um die jeweiligen Trefforte gefahren. Hierbei werden auch unterschiedliche Themen angesprochen und Technikanforderungen vermittelt: Ausrüstung, Reparaturen, Grundstellung, Bremstechnik, Ergonomie, Hindernisüberwindung, Wurzeltechnik, Up- und Downhill etc.

Wer also Spaß an gemeinsamen Bike-Touren nach Dienstschluss hat, bitte per Mail mitteilen (Meldelink bei der Ausschreibung im Internet): www.sportgemeinschaft.spk-allgaeu.de mit folgenden Angaben:

- Trainingstag Mittwoch oder Donnerstag
- Wunscheinsatzort: Kempten, Oberallgäu, Ostallgäu
- Startzeitpunkt: 18:00 Uhr oder auch früher möglich
- möchte wöchentliche Informationen per Mail (J/N)
- sonstige Hinweise, Wünsche

Ausrüstungsempfehlung:

Mountainbike, **Helm – Pflicht!**, Handschuhe, Brille, Radkleidung, Radschuhe, Getränk, evtl. Pulsmesser, evtl. Regenkleidung (wir fahren auch bei Regen), Licht.

Alle Aktionen können im BGM erfasst werden.

Freundliche Grüße

Horst Baumann

Externe Mitglieder können uns gerne die Angaben per Mail an:

sportgemeinschaft@sparkasse-allgaeu.de mitteilen. Bitte geben Sie Ihren Namen, den Betreff der Veranstaltung und eine Rückrufnummer für eventuelle Rückfragen und Informationen an.