

# Kids Mountainbike Kurs



Gemeinsame Zeit mit der Familie ist besonders wichtig. Um so besser, wenn man sich dabei noch sportlich betätigen kann. Deswegen bieten wir Kids und Familien Mountainbike Kurse und Touren an.

Bei uns könnt ihr gemeinsam in die Sportart Mountainbike reinschnuppern, ohne euch teures Equipment anschaffen zu müssen, denn die Fitness Schule hat sowohl Kinder-, als auch Erwachsenen-Mountainbikes zur Verfügung, die wir euch gerne bei unseren Touren und Workshops unentgeltlich leihen.

Hier erlernt ihr das Basiswissen rund ums Rad, richtige Fahrtechniken und wichtige Sicherheitsaspekte. Ihr werdet von unseren erfahrenen Mountainbike Guides begleitet und fahrt eure erste Tour am Ende des Kurses. Zuvor habt ihr gelernt, wie ihr z.B. euren Sattel richtig einstellt, den Helm korrekt aufzieht, oder ordnungsgemäß schaltet und bremst.

Der Kurs startet entweder auf dem Mountainbike Parcours des Arnold-Janssen-Gymnasiums in Neuenkirchen-St. Arnold oder am Parkhotel Surenburg. Zu Beginn haben alle die Möglichkeit, sich mit dem Rad vertraut zu machen und erlernte Techniken direkt in die Tat umzusetzen. Im Anschluss geht es ab Neuenkirchen auf eine kurze Tour zum Offlumer See oder ab Riesenbeck in den Teutoburger Wald. Hierbei werden die wichtigsten Sicherheitsregeln und das korrekte Agieren im Straßenverkehr vermittelt und in die Tat umgesetzt.

Die Kurse finden unter professioneller Anleitung unserer ausgebildeten Mountainbike Coaches statt und sind für die gesamte Familie mit Kindern ab 10 Jahren geeignet.

**Dauer der Tour:** ca. 3 Stunden

**Ort:** ohne eigenes Rad:  
Arnold-Janssen-Gymnasium  
Emsdettener Str. 242  
48485 Neuenkirchen

mit eigenem Rad:  
Parkhotel Surenburg  
Surenburg 13  
48477 Hörstel

**Termine:** **Die Mountainbike Saison 2020 ist zu Ende. Ab Frühjahr 2021 findet ihr hier neue Termin für unsere Touren und Workshops.**

## Benötigtes Equipment:

- ▶ Mountainbike (kann von uns kostenlos geliehen werden - nur in Neuenkirchen!)
- ▶ Helm (kann von uns kostenlos geliehen werden)
- ▶ gefüllte Trinkflasche
- ▶ wetterfeste Kleidung: enganliegende Hose, T-shirt, Jacke

**Kosten:** **39,-€**  
**Mindestteilnehmeranzahl: 8**  
**max. 15 Teilnehmer**