



10. Oktober

Anreise bis 08:30 Uhr mit kleinem Frühstück

08:45 Uhr bis 09:00 Uhr

Begrüßung und Vorstellung des Ablaufs

09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Leistungsdiagnostische Untersuchung mittels Laktatstufentest, isometrischer Maximalkraftmessung und Wirbelsäulenvermessung

parallel Bikeeinstellung und Bikecheck

13:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Mittagspause mit gesundem Biker-Snack und Getränken

14:30 Uhr bis 17:00 Uhr

lockere Biketour mit Trainingsanleitung

(runder Tritt, Trittfrequenz, effizientes Berauffahren)

ab 18:00 Uhr Wohlfühlzeit in der Vitaltherme und SPA

11. Oktober

08:30 Uhr bis 10:30 Uhr

spezielle Kräftigungsübungen und Ausgleichsgymnastik für Biker und wertvolle Tipps für gesunde Ernährung

Rückgabe der Bikes, die am Vorabend gewaschen und gewartet wurden. Tipps zur Bikepflege!

11:00 Uhr bis 15:30 Uhr

ca. 4,5 Std. Biketour mit Hüttenrast und Fahrtechniktipps

16:00 Uhr Verabschiedung und Ende des Seminars!

2 Tage für  
nur € 200,-

## Das Programm