

Mountainbiken & Radwandern – für Genießer und Abenteurer

Seminar – Tagesablauf

Referent: Dr. Werner Schwarz

1. Tag

bis 16.00 Uhr	Check-in im Hotel
Beginn 16.00 Uhr	Begrüßung durch den UNIQA VitalClub-Verantwortlichen
ab 16.45 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Sport: Sicherheitstraining am und mit dem Rad für Einsteiger und Fortgeschrittene <p>Radwanderung: Gruppe „Radwanderer“ – flach, Gruppe „Berg-Biker“ – im Gelände</p>
ab 18.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Erholung: Regeneration im Thermenwasser, Sauna, Dampfbad, etc.
ab 19.30 Uhr	Abendessen – VitalMenü
ab 20.45 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Kamingespräch: Sport und Training am Bike und am Ergometer für Gesundheit und Fitness

2. Tag

ab 07:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Angebot: „Aktiv-in-den-Tag“ - Aktivierung und Mobilisation
ab 08.00 Uhr	Frühstück
ab 09.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Sport: Fahrtechniktraining 1: Bremsen, Treten, Steuern für Einsteiger und Fortgeschrittene <p>Radwanderung: „Radwanderer“ – Radwege, „Berg-Biker“ – im mittleren Gelände</p>
ab 12.30 Uhr	Mittagessen – VitalMenü
ab 14.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Sport: Fahrtechniktraining 2: Steuern, Schalten, Geländewechsel, Hindernisse <p>Radtour: „Radwanderer“ – Radwege und leichtes Gelände, „Berg-Biker“ – Gelände</p> <ul style="list-style-type: none">• Anschließend: Entspannung beim Dehnen und im Thermenwasser
ab 19.00 Uhr	Abendessen – VitalMenü
ab 20.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Vortrag: Ausrüstungsberatung, Radeinstellungen und Wissenswertes rund ums Rad

3. Tag

ab 07:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Angebot: „Aktiv-in-den-Tag“ - Aktivierung und Mobilisation
ab 08.00 Uhr	Frühstück
ab 09.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Sport: Fahrtechniktraining 3: Fahrparcours und Trainingsparcours <p>Radtour: „Radwanderer“ – Radwege und leichtes Gelände, „Berg-Biker“ – Gelände</p>
ab 13.00 Uhr	Seminarabschluss und Mittagessen – VitalMenü

Bitte mitbringen: Sportbekleidung fürs Radfahren bei Sonne, Wind und Regen, Radschuhe oder feste Sportschuhe, leichte Sportbegleitung für Outdoor-Training, Schwimm- und Saunautensilien.

Für Sie zur Verfügung: Leihräder (Mountainbikes für Fahrten auf Radwegen und bis ins mittlere Gelände – auf Bestellung bei der Anmeldung).