

BASIC-TOUR ALS „EINSTIEG INS GESUNDHEITSTRAINING“

Noch bevor Sie Ihr Willkommens-Getränk und frisches Obst genießen, beginnen wir mit den Ausdauer-Fitness-Tests - die Checks dauern nur wenige Minuten.

Ein kurzer theoretischer Teil bevor es aufs Bike geht – keine Angst, auch Theorie kann spannend sein! Wir besprechen wie unser Herz-Kreislaufsystem funktioniert, warum gezieltes Bewegungstraining das beste „Medikament“ für Sie ist und wie und wo es wirkt. Sie erhalten Ihre Zugangsdaten für Ihren **weiterführenden Online-Kurs „Einführung ins Gesundheitstraining“**. Dieser umfasst neben Herz-Kreislauftraining auch die Module Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung. Dieses Programm können Sie von nun an jederzeit und praktisch überall nutzen. **Ein speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmter „Werkzeugkasten“ hilft Ihnen dabei.**

Nachdem wir zusammen unsere **Trainingssteuerung auf Grundlage des Ausdauer-Fitness-Tests** programmiert haben, geht's jetzt aufs Bike! Miet-E-Mountainbikes namhafter **Premium-Marken** stehen für Sie bei Bedarf bereit. Zu unserer Sicherheit fahren wir alle mit **Rad-Helmen**. Kurz ein paar technische Hinweise zum Umgang mit dem E-Bike, ideale Sitzposition einstellen und los geht's!

Eine kurze Probefahrt über den Parkplatz am Bikeverleih zeigt uns, dass alle Bikes technisch in Ordnung sind. Unter professioneller Anleitung verbessern Sie nun Ihre Balance auf dem Rad sowie die Brems- und Schalttechnik. Sie steigern Ihre Fahrsicherheit und damit das nötige Selbstvertrauen im Gelände und auf Abfahrten.

Nachdem alle TeilnehmerInnen ihre Trinkflaschen „an Bord“ haben, machen wir uns auf ins Gelände Richtung **Rothaarsteig**. Wir fahren durch eine der schönsten Naturlandschaften Deutschlands. Die Strecke ist für Beginner gut geeignet. Neben Natur, gesunder Bewegung und viel Spaß können wir auf dem **Waldskulpturenweg** Wald-Kunst bestaunen. Pausen legen wir ganz individuell in Absprache mit Ihnen ein. Es bietet sich an, etwas Reiseproviant in den Rucksack zu packen. Ebenso, je nach Wetterlage bzw. -vorhersage, leichte Kleidung zum Überziehen bzw. Regenkleidung.

Gegen 16.00 Uhr werden wir wieder an unserem Ausgangspunkt eintreffen. Nach Rückgabe der Miet-E-Bikes verabschieden wir uns von Ihnen mit einem Cool Down, damit Sie fit und locker Ihre Heimreise antreten können.

Unsere Leistung für Sie

- Erlernen der richtigen Sitzposition
- Balancieren & Kurventechnik
- An- und Abfahren am Hang
- Richtiges Bremsen und Schalten
- Ausdauer-Fitness-Test
- Präventionskurs „Einstieg ins Gesundheitstraining“



Treffpunkt 10.00 Uhr (bitte pünktlich sein)

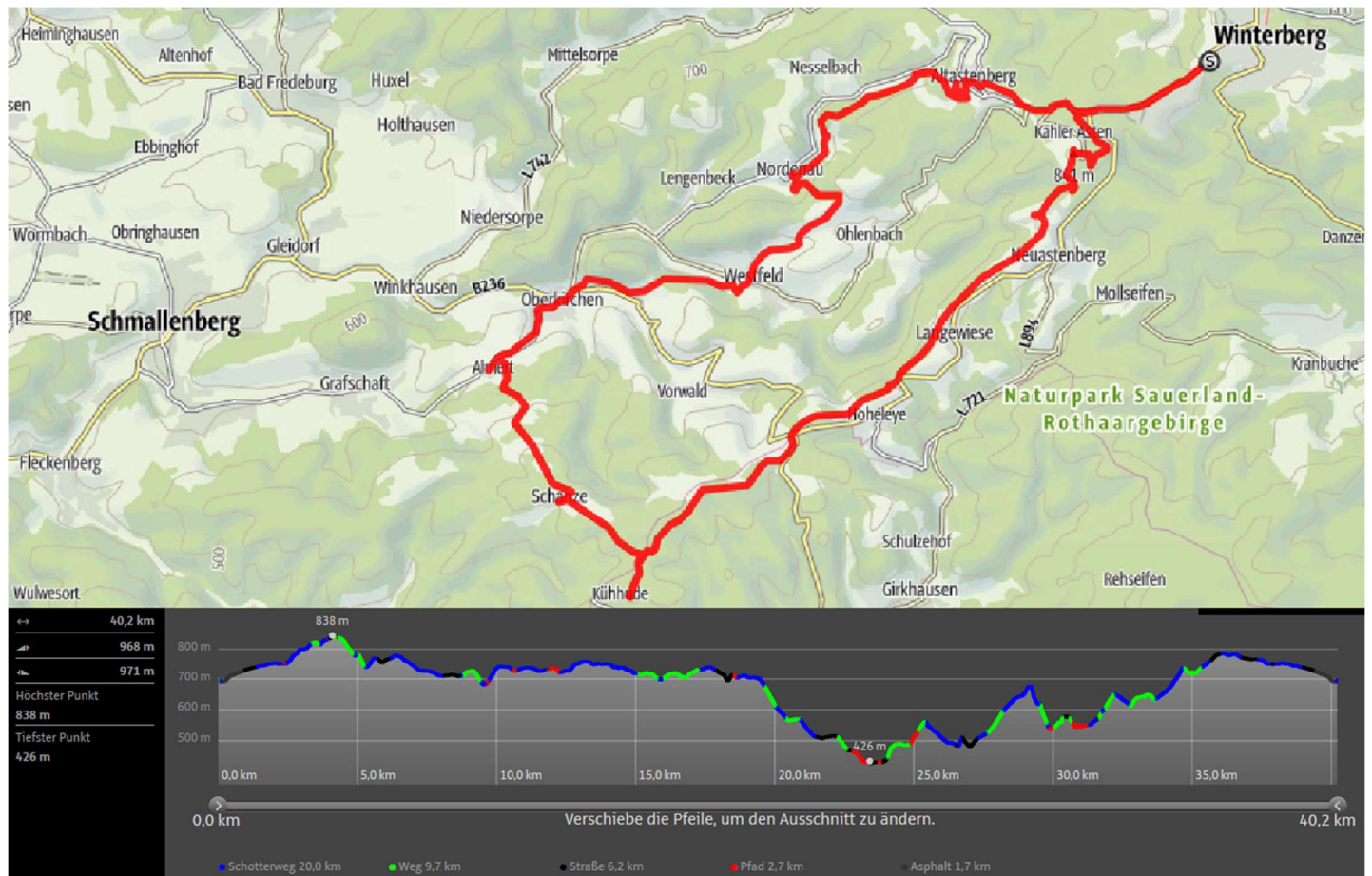
STRECKENVERLAUF

Winterberg, Kahler Asten, Lenneplätze, Neuastenberg, Langewiese, Hoheleye, Albrechtsplatz, Skulptur „**Kein leichtes Spiel**“, Kühnhude, Skulptur „**Stein-Zeit-Mensch**“, „**die Hängebrücke**“, die Skulptur „**Der Krummstab**“, Schanze, Skulptur „**Hexenplatz**“, Oberkirchen, Westfeld, Nordenau, Altastenberg und zurück nach Winterberg.

Achtung: Der Streckenverlauf ist variabel

Wir behalten uns vor, den Streckenverlauf kurzfristig zu verändern, wenn es die Situation erfordert. Das kann sein: die Wetterlage, Hindernisse auf den Wegen, Holzeinschlag, Jagd oder die individuelle Fitness der TeilnehmerInnen.

Karte & Höhenprofil



Treffpunkt 10.00 Uhr (bitte pünktlich sein)

TOURGUIDE RÜDIGER STÖCKER

Rüdiger Stöcker lebt und arbeitet direkt am Rothaarsteig in Bad Berleburg-Wingeshausen. Er ist selbst seit rund 25 Jahren Mountainbiker und kennt die Region und seine naturnahen Radwege mit all ihren Besonderheiten gut.

Der ehemalige Geschäftsführer von „Activ Sports“ und „Wirbelsäulen-Forum Siegen GmbH & Co.KG“ hat umfangreiche Erfahrungen im Bereich des präventiven Fitness- und Gesundheitssports. Als betrieblicher Gesundheitsmanager und Trainer des Programms „Wege aus der Stressfalle“ engagiert er sich heute besonders in der Region Südwestfalen für gesundes Arbeiten und die Etablierung regional nachhaltiger Maßnahmen für betriebliches Gesundheitsmanagement.

Lernen Sie gemeinsam mit ihm die wunderschönen Radwege im Hochsauerland und Wittgensteiner Land kennen und erfahren Sie, wie eine Tour mit dem E-Mountainbike Ihre Gesundheit fördern kann.



Teilnahmebedingungen

- Mindestalter 18 Jahre
- „Sportgesund“ (Empfehlung: vorab sportärztlicher Checkup)
- Eine Teilnahme ist nur mit einem E-Mountainbike möglich
- Es besteht Helmpflicht

Wetter

- Die Kurse finden bei fast jedem Wetter statt. Bei sehr widrigen Witterungsbedingungen kann der Kurs auch kurzfristig verschoben werden!

Ausrüstung & Kleidung

- Funktionstüchtiges E-Mountainbike und Helm (können ausgeliehen werden)
- Festes Schuhwerk & sportliche Outdoor-Bekleidung (auch zum Wechseln), sowie Regenkleidung
- Fahrradhandschuhe nach Bedarf

