Bike-Coaching

Fahrradfahren vereint als Sportart bzw. Bewegungsform vielfältige Vorteile und ist für nahezu alle Zielgruppen sehr gut geeignet. Wer mit dem Rad unterwegs ist, bringt sein Herz-Kreislauf-System in Schwung, trainiert seine Muskeln, verbraucht Extra-Kalorien und schont (beim Radeln statt Autofahren) gleichzeitig die Umwelt. Unser Bike-Coaching soll dafür sorgen, dass alle Teilnehmenden diese Vorteile – entsprechend ihren Voraussetzungen, Vorerfahrungen und Zielsetzungen – voll ausschöpfen und genießen können.

Nach einer kurzen Analyse der Interessensschwerpunkte werden die Inhalte des individuellen Coachings gemeinsam festgelegt. Unsere Bike-Coaches und -Coachinnen reagieren dabei flexibel auf die Bedürfnisse und Fragen der Teilnehmenden rund um das Thema Biking.

Wer möchte, kann das eigene Equipment mitbringen und es in das Coaching einbeziehen. Um gemeinsam mit dem Coach oder der Coachin einfache Tests durchführen zu können oder fahrradspezifische Ergänzungs- und Ausgleichsübungen kennenzulernen, ist bequeme Bekleidung empfehlenswert.

Mess- und Beratungszeit pro Person 20 Minuten
Platzbedarf circa 6 m²
Stromanschluss 230 V

Die Techniker

Inhalte

- Kurzanalyse, persönliche Bedürfnisse
- Beweglichkeits-Check, Ausgleichs- und Ergänzungsübungen
- Individuelle Beratung zu allen Fragen rund um das Thema „Biken"

IPN GiB