



Bike & FIT



Richtiges Fitnessstraining rund ums Mountainbiken steigert nicht nur die Ausdauer, sondern stärkt auch besonders belastete Muskelpartien. Dieses ganzheitliche Körperbewusstsein fördert die Freude am Biken.

Das Bike & FIT Paket ist die perfekte Grundlage für ein nachhaltiges Aufbautraining für Anfänger und ambitionierte Biker.

Leistungen:

- Tourorganisation, falls notwendig Shuttle
- 2 geführte Halbtages-Touren, inkl. Techniktraining am hauseigenen Parcours bzw. während der Touren in mehreren Leistungsgruppen
- Reparaturservice, Bikeshop & Bikeverleih
- 2 Einheiten (à 1,5 Stunden) speziell auf den Mountainbikesport abgestimmtes Fitness-Training mit ausgebildeten Trainern

Highlights:

- Flexible Urlaubsgestaltung durch das reichhaltige Bikewochenprogramm
- Attraktive Etappen durch vielfältige Naturlandschaften: Nationalpark Nockberge, Kärntner Seen
- Interessante und abwechslungsreiche Streckenführung: Gipfelerlebnisse, Trails, Wurzelwege entlang der Seen
- Erlebnis, Sicherheit, Kompetenz und Fahrtechniktraining - mit Profis auf Tour!
- Wertvolle Fitnessstipps und Übungen zum gezielten Aufbautraining
- Beratung zur richtigen Ernährung und Trinkverhalten



Termine:

Nur auf Absprache! Täglich von Montag bis Freitag, im Zeitraum Mai bis Oktober 2011
Mindestteilnehmeranzahl: 5 Personen

Kosten:

€ 99,- / Person
Leihbike € 8,-/Tag

Zielgruppen:

- Individualgäste
- Gruppen
- LEVEL: Vom Einsteiger bis zum ambitionierten Biker!

Buchung/Information:

Bike-Kompetenz-Zentrum Sportschule Krainer – SPORT WITH FRIENDS
9544 Feld am See, Sonnenstraße 5-7
Tel.: +43/(0)4246/3188, info@sportschule.at, www.sportschule.at



Großer Pool an Testbikes von Kona (Fulllys/Hardtails)