



Körper und Geist beim Motorradfahren in Form halten

Der Harz bietet für Motorradfahrer mit seinen kurvigen Strecken wahren Fahrspaß ohne Ende und eine Landschaft die fasziniert. Wer jedoch körperlich und mental nicht fit ist, kann die Dynamik und das Erlebnis des Motorradfahrens weniger genießen, macht eher Fehler und ermüdet schneller. Deshalb ist ein gewisses Maß an physischer und psychischer Leistungsfähigkeit von Bedeutung, um sich entspannter, sicherer und mit mehr Freude fortzubewegen.

An diesem Wochenende bringen wir uns locker in Schwung, um für den Rest der Saison fit zu bleiben. Mit den richtigen Tipps und praktischen Übungen für mehr Kraft, Ausdauer und Gleichgewichtsgefühl schaffen wir auch gleich die Voraussetzungen, um uns auf den nächsten Saisonstart gut vorbereiten zu können.

Ergänzt wird unser Fitnessprogramm durch gemeinsame Ausfahrten, bei denen wir die schönsten Strecken im Harz unter die Räder nehmen, und dabei unsere mentale Stärke weiter konditionieren. Der Samstagabend steht dann ganz im Zeichen der Erholung – bei einem gemütlichen Grillfest.

Bitte beim Bepacken der Bikes den passenden Sportdress für die Walking-/Joggingeinheiten nicht vergessen.

Ort: Akademie des Sports Standort Clausthal-Zellerfeld

Termin: 14. bis 16.06.2019

Beginn 17:00, Ende 13:00 Uhr

TN-Beitrag: 125,- €¹ / 180,- €² (inkl. Übernachtung und Vollverpflegung)

Trainer: Jürgen Röbbcke

www.akademie.lsb-niedersachsen.de/clausthal-zellerfeld/veranstaltungen