



....jetzt um nur **EUR 99,--**

## **GESUNDES BIKE TRAINING**

**ICH ZEIGE IHNEN WIE SIE RICHTIG BIKEN....**

Die E-Bike Technik begeistert viele. Wer möchte kann sich mit den Rädern vertraut machen und erfährt alles zur Theorie und Praxis. In Zusammenarbeit mit dem Hotel Seppl, bietet die Fahrradlegende Markus (appi) Apperle mehrmals die Woche diesen exklusiven Service an!

# GESUNDES BIKE TRAINING

## ICH ZEIGE IHNEN WIE SIE RICHTIG BIKEN....

### Das Kennenlern-Sportlerfrühstück

Ohne gesundes Frühstück geht natürlich gar nichts. Das Hotel Seppel hat für jeden Gaumen was parat. Was macht aber eine gesunde, sportlergerechte erste Mahlzeit aus? Wichtig ist zunächst: Bewusst frühstücken! Das machen wir und nehmen uns beim ersten Gespräch so richtig lange Zeit.

### Einstellen des E-Bikes

Die Einstellung des Velos sollte von einem Profi gemacht werden. Einige Punkte sind daher sehr wichtig, um ideal biken zu können. Der LSD - Bike Set-up & Cockpit Check ist einer davon! Dieser beinhaltet, Einstellen des Lenkers, Sattels und der Dämpfer und vieles mehr. Je nach Körpergröße kann sich jeder sein Lieblingsfahrrad aussuchen. Es stehen sechs Leihbikes der Firma Conway zur Verfügung.

### Und los geht's

Nach dem super Sportlerfrühstück und dem Einstellen der Fahrräder geht es ins leichte Übungsgelände, wo wir ca. zwei Stunden trainieren und philosophieren. An erster Stelle steht: gesundes Training, Balance und Koordination, sowie Fahrsicherheit, Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit- Training.



Eins ist gewiss:  
Nach dem Kurs kommen Sie  
überall sicher runter -  
ihaaaaa



## DIE BIKE ANAMNESE

E-Bike Einführung,  
Erlernen, Technik,  
Abstimmung auf Ihre  
persönlichen  
Bedürfnisse und vieles  
mehr....

### Inklusivleistungen:

- Sportlerfrühstück
- Conway Bike
- 4h Kurs

Mehr Infos:

+43 660 2010404

[www.appi.at](http://www.appi.at)

