

Sportverein Waldhausen in Kooperation  
mit der DIMB IG Ostwürttemberg



## Kids on Bike - NatureRide

Das DIMB NatureRide Programm zur Jugendförderung. Die DIMB bringt Kids und Jugendliche mit Spaß auf das Rad und in die Natur.



Mit Trainingsplänen und Übersetzungsbandbreiten lässt sich heutzutage kein Kind oder Jugendlicher mehr hinter dem PC hervorlocken. Ein Kind will Spaß haben und spielerisch an den Sport herangeführt werden. Dafür bietet das Mountainbiken die optimalen Voraussetzungen. Genau hier knüpft das Kinder- und Jugendförderprogramm "**kids on bike - NatureRide**" an.

Im NatureRide Programm wird mit spielerischen Elementen Ihren Kindern das Biken näher gebracht, die Fahrtechnik vermittelt und auch so manches kleine Abenteuer in der Natur erlebt. Dabei ist es, wie in kaum einer anderen Sportart möglich, in kürzester Zeit viele Erfolgsgefühle mitzunehmen und daraus ein neues Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Das NatureRide Konzept umfasst noch weitere Spektren, die das Interesse der Kinder und eine positive Entwicklung fördern. So ist das Pflegen und Schrauben an den Bikes spannend und stärkt das technische Verständnis. Die Natur zu spüren stellt für manche echtes Neuland dar. Hier gibt es unzähliges zu entdecken. Und nur wer die Natur kennen gelernt hat, wird sie achten und schützen. Interessante Entwicklungsprozesse sind auch im sozialen Bereich zu verzeichnen, gilt es doch „schonend“ mit anderen innerhalb und außerhalb der Gruppe umzugehen.

Und auch der körperliche Ausgleich auf dem Bike ist ein wichtiger Bestandteil von NatureRide. Ein gutes Mittel gegen Bewegungsmangel, Übergewicht, Energieüberschuss und Unausgeglichenheit. Der eigene Körper wird als etwas Wichtiges und Gutes erlebt.

# Ablauf

Jeden ersten und dritten (fünften) Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr

- Teilnahmealter: 11 – 14 Jahre (Max. 12 Teilnehmer)
- Treffpunkt: Schulhof Waldhausen
- Material und Ausrüstungscheck, Fahrtechnikübungen, kleine Abendtour (Bei Regen Alternativprogramm wie z.B. Bike Reparaturen)
- 10 Ausfahrten mit jeweils max. 2 Stunden
- ca. 100 Höhenmeter, ca. 10-15 Kilometer

## Ausrüstung

- Funktionstüchtiges Mountainbike
- Helm
- Handschuhe
- Kleinigkeit zu Essen
- Jacke
- Trinkflasche
- Ggf. Rucksack, Sonnenbrille

## Kosten & Termine

- 29,- € pro Kind
- 10 Ausfahrten zwischen Juni und September 2016
- Starttermin: 01.06.2016
- Terminübersicht wird nach Anmeldung verteilt.
- Anmeldung unter [carsten.schymik@dimb.de](mailto:carsten.schymik@dimb.de)  
Mobil: 0157/77 57 62 68

Weitere Informationen zu **kids on bike - NatureRide** finden Sie unter

<http://dimb.de/aktivitaeten/jugendprogramm-natureride>

DIMB IG Ostwürttemberg  
Deutsche Initiative Mountainbike  
Kontakt:

<http://dimbigow.bplaced.net/>  
[www.dimb.de](http://www.dimb.de)  
[ig.ostwuerttemberg@dimb.de](mailto:ig.ostwuerttemberg@dimb.de)

**Hinweis:** Die Aktivität findet in Baden-Württemberg statt und es gilt die 2m-Regel (näheres dazu unter [www.DIMB.de](http://www.DIMB.de)). Wir werden uns auch auf Trails bewegen, die an einigen Stellen eine messbare Breite von unter 2m Breite haben könnten. Mit der Anmeldung ist sich jeder Teilnehmer dieser Tatsache bewusst und erklärt sich einverstanden auch solche Wege im Rahmen der Touren zu betreten/befahren. Die Veranstalter (DIMB/Guides) übernehmen keinerlei Haftung die aus dieser Regel führen sowie keinerlei Haftung für Personen- und Sachschäden.