

WBRS  
Fachbereich Handbike

Kerstin Abele  
Bachstr. 8  
73460 Hüttlingen  
Tel. 07361/42226  
0173/1652524  
[ke.abele@freenet.de](mailto:ke.abele@freenet.de)

## **Ausschreibung Handbike – Sichtungslehrgang 2025**

- Datum: 12.07.2025
- Ort: Bezirkssportanlage Waldau, Georgiiweg 10A, 70597 Stuttgart
- Beginn: 10.30 Uhr
- Ende: ca. 14.30 Uhr
- Mindestalter: 14 Jahre
- Mitzubringen sind: fahrbereites Liegebike, Helm, Auffahrschutz wird dringend empfohlen
- Lehrgangsinhalt:
- Aufwärmprogramm
  - Startübungen
  - Intervalle, Tempofahrten, Windschattenfahren
  - Dehnübungen
  - Ernährungstipps
  - Wettkampfvorbereitung
- Teilnehmer: max. 10 Handbiker
- Kosten: Die Teilnahme an dem Lehrgang ist kostenlos, Getränke und ein kleiner Imbiss werden angeboten

Anmeldung bis 30.06.25 bei:  
Kerstin Abele, 07361/42226, 0173/1652524, [handbike@wbrs-online.net](mailto:handbike@wbrs-online.net)

**Bei Regenwetter kann der Lehrgang nicht stattfinden – angemeldete Teilnehmer werden dann informiert.**