

Teilnahmebedingungen:

MTB-Touren

- Helmpflicht
- Mindestalter 18
- Geschlechtsunabhängig
- technisch einwandfreies Mountainbike
- Dauer zwischen 60min & 210min
- Komoot App zur Aufzeichnung (empfehlenswert)

Körperübungen / Laufeinheiten

- Handtuch
- Laufschuhe
- Mindestalter 18
- Geschlechtsunabhängig
- Trainingsmatte (empfehlenswert)
- Laufeinheiten 30min bis 60min
- Körperübungen 45min bis 90min
- Hallenschuhe bei schlechtem Wetter
- Komoot App zur Aufzeichnung (empfehlenswert)

Sonstiges

- Freude am Sport
- Körperliche Gesundheit
- kameradschaftliches Verhalten
- Nutzung der Vereinsräume nur für Mitglieder