

Probetraining

Was ist für ein Probetraining wichtig?

Kunstradfahren:

Wer Kunstradfahren möchte, sollte das "normale" Fahrradfahren schon erlernt haben. Das optimale Einstiegsalter liegt bei ca. 7 Jahren.

Radpolo:

Auch für das Polospielen ist die Fähigkeit, sich auf einem normalen Fahrrad bewegen zu können, Grundvoraussetzung. Interessierte Sportlerinnen sollten mindestens ca. 12 Jahre, oder älter sein.

Radball:

Für das Radballspielen sollte man ebenfalls schon das "normale" Fahrradfahren erlernt haben. Trainiert wird ab ca. 8 Jahre, wobei Körpergröße und Kraft den Ausschlag gibt.

Frauenturnen:

Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Wichtig ist nur der Spaß am gemeinsamen Training.

Was wird zum Training benötigt?

Turnschlappchen¹, Gymnastikhose¹, Sporthose², T-Shirt, Sweatshirt, Hallenturnschuhe, Handtuch, sowie Spaß am Fahrradfahren und die Bereitschaft in einer Gruppe zu trainieren.

¹ nur für´s Kunstradfahren

² nur für´s Radball- und Radpolospielen

Kunst-, Polo- und Radballräder werden vom Verein gestellt.

Wo ist unsere Trainingshalle?

Trainiert wird in der Schulsporthalle der Erich-Kästner Grundschule an der Waisenhausstraße in 46117 Oberhausen Osterfeld.

Trainingszeiten

www.sg4osterfeld-radsport.de

Kunstradfahren

| | | |
|-----------|-------------------|--------------------------------------|
| Montag: | 17:00 - 18:30 Uhr | Schüler / Jugendtraining (Anfänger) |
| | 18:30 - 20:00 Uhr | Jugend / Elite / Mannschaftstraining |
| Mittwoch: | 17:00 - 18:30 Uhr | Schüler / Jugendtraining (Anfänger) |
| | 18:30 - 20:00 Uhr | Jugend / Elite / Sondertraining |

Radpolo

| | | |
|----------|-------------------|----------------------|
| Freitag: | 18:00 - 19:30 Uhr | Allgemeines Training |
|----------|-------------------|----------------------|

Radball

| | | |
|-----------|-------------------|---------------------------|
| Mittwoch: | 20:00 - 22:00 Uhr | Allgemeines Training |
| Freitag: | 19:30 - 21:00 Uhr | Schüler u. Jugendtraining |

Frauenturnen

| | | |
|---------|-------------------|----------------------|
| Montag: | 20:30 - 22:00 Uhr | Allgemeines Training |
|---------|-------------------|----------------------|