

## Kursangebot



Teilnehmer

Kurs Nr.	Ort	Tag	Start	Ende	Zeit	Max	Min	Kosten	Leiter
<b>Kids Fahrtechnikkurse</b>									
8 - 12 jährig	Fussballplatz Riedholz	Mittwoch	19.02.25	02.04.2025	16.30 - 18.00	10	5	7 x 20.-	Lukas
8 - 12 jährig	Fussballplatz Riedholz	Mittwoch	23.04.25	02.06.2025	16.30 - 18.00	10	5	11 x 20.-	Marianne
8 - 10 jährig	Fussballplatz Riedholz	Mittwoch	13.08.25	24.09.2025	15.30 - 17.00	8	5	7 x 20.-	Marianne
10 - 12 jährig	Fussballplatz Riedholz	Mittwoch	13.08.25	24.09.2025	17.00 - 18.30	8	5	7 x 20.-	Marianne
8 - 12 jährig	Fussballplatz Riedholz	Mittwoch	22.10.25	26.11.2025	16.30 - 18.00	10	5	6 x 20.-	Lukas
<b>Fahrtechnikkurse</b>									
Open	Solothurn	Freitag	11.04.25		16.00 - 18.00	8	4	80.-	Salome
Open	Solothurn	Freitag	02.05.25		16.00 - 18.00	8	3	80.-	Salome
Open	Solothurn	Freitag	06.06.25		17:00 - 19:00	8	3	80.-	Salome
Open	Solothurn	Mittwoch	23.04.25		16:00 - 18:00	6	3	80.-	Salome
Open	Solothurn	Samstag	23.08.25		10:00 - 12:00	8	3	80.-	Lukas
Open	Fussballplatz Riedholz	Donnerstag	04.09.25		17:30 - 19:30	8	1	80.-	Marianne
Open	Solothurn	Samstag	25.10.25		10:00 - 12:00	8	3	80.-	Lukas

Thema: Grundtechniken des Mountainbiken, Positionen, Kurven, Bremsen, Balance, Fahrlinie im Gelände

### Fahrradtouren

Bikepacking	Tropical Solothurn	Weekend	06.-07.09.25		9:00 - 18:00	8	2	n.A.	Laura
-------------	--------------------	---------	--------------	--	--------------	---	---	------	-------

### Mechaniker Kurs

			Alle Termine auf der Webseite						
Basic	Tropical Solothurn	Dienstag	einmal im Monat		18.30 - 20.00	4	2	65.-	Lukas
Advanced	Tropical Solothurn	Dienstag	einmal im Monat		18.30 - 20.00	4	2	65.-	Lukas
Pro	Tropical Solothurn	Dienstag	einmal im Monat		18.30 - 20.00	4	2	85.-	Lukas

Basic: Fachgerechte Pflege, Platten flicken, Einstellungen, Sicherheitskontrollen

Advanced: Bremsbeläge ersetzen, Schaltung einstellen, Tubless, Gabel- Dämpfer einstellen

Pro: Bremsen entlüften, Speichen ersetzen, kleiner Dämpfer/Gabelservice

### Garmin GPS Kurse

	Tropical Solothurn	auf Anfrage							Lukas
--	--------------------	-------------	--	--	--	--	--	--	-------

### Ausfahrten/ Sozial Ride

MTB	Tropical Solothurn	Mittwoch	23.04.25	01.10.25	18.30 - 20.00			5.-	Eliane
MTB	Tropical Solothurn	Samstag	Mai	September	10.00 - 12.00			5.-	Lukas

### Sitzpositionsanalyse

Bikefitting	Tropical Solothurn	auf Anfrage						Preisliste	Nick/Lukas
-------------	--------------------	-------------	--	--	--	--	--	------------	------------

Bikefitting: Ermittlung und Einstellung der richtigen Sitzposition auf deinem Bike

### Nordic Walking

Lauftreff	Derendingen	Dienstag	jeden Di		09.00 - 10.30			5.-	Regula
-----------	-------------	----------	----------	--	---------------	--	--	-----	--------

### Trainingsplanung

TP1 Trainingsplan nach Absprache

Auf Wunsch erstellen wir dir einen Trainingsplan zum Erreichen deiner Ziele

### Leistungstest

Laktattest		auf Anfrage						1	240.-	Salome
Vo2 max		auf Anfrage						1	440.-	Salome

Laktatstufentest: Test auf dem eigenen Bike 90 min. Erfassung des Gesundheitszustandes um das Training optimal auszuschöpfen.

Vo2 max: Test auf dem Ergometer, Ermittlung der Leistungsfähigkeit zur Optimierung Leistung, Krankenkassen anerkannt.