

Mobile Fahrradwerkstatt

Mobile bicycle pit stop

- ✓ Die Räder werden am Aktionstag auf Vordermann gebracht
 - ✓ Fahrrad Check-Up inkl. Reifendruckprüfung, Ketteninspektion und Einstellung der Gangschaltung (kostenfrei)
 - ✓ Überprüfung der Brems- und Lichtanlage (kostenfrei)
 - ✓ Bereitstellung von gängigen Verschleiß- und Ersatzteilen sowie Zubehör (kostenpflichtig)
-
- ✓ The bikes will be checked up on the day of action
 - ✓ Bicycle check-up incl. Tyre pressure check, chain inspection and gear shift adjustment (free of charge)
 - ✓ Inspection of brakes and lighting system (free of charge)
 - ✓ Provision of common wear parts, spare parts and accessories (self-payment)





Smoothie Bike

Mit dem Smoothie Bike mixen sich die Studierenden ihre **gesunden Drinks** selbst und erhalten gleichzeitig wichtige Ernährungstipps von unseren Experten. Wir erstellen und verteilen auf Wunsch hochwertige Rezeptkarten von den besten Smoothies. Dadurch entsteht eine Kombination aus Fitness, Gesundheit, Ernährung und gesunder Belohnung.

- ✓ Inkl. frischem Obst, Gemüse, regionale Säfte und Zubereitung
- ✓ Inkl. kompostierbare Papierbecher

With the Smoothie Bike, students mix their own healthy drinks while receiving important nutrition tips from our experts. We create and distribute high-quality recipe cards of the best smoothies on request. This creates a combination of fitness, health, nutrition and healthy reward.

- ✓ Incl. fresh fruit, vegetables, regional juices and preparation
- ✓ Incl. compostable paper cups



Laufkurs

Running class

- Dauer: 10 Wochen je 60 Minuten; 1x pro Woche
 - ✓ Mehrere Übungseinheiten mit ausgebildeten und zertifizierten Lauftrainern
 - ✓ Individueller Trainingsplan mit funktionellen Hausaufgaben
 - ✓ Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining
 - ✓ Einsteigerkurs I von 0 auf 30 Minuten; Einsteigerkurs II von 30 auf 60 Minuten
- Duration: 10 weeks, 60 minutes each; 1x per Week
 - ✓ Multiple exercise sessions with trained and certified running coaches
 - ✓ Individual training plan with functional homework
 - ✓ Endurance, strength, coordination and flexibility training
 - ✓ Beginner course I from 0 to 30 minutes; beginner course II from 30 to 60 minutes

Fuß-Check

Unser Bestseller aus dem Bereich der Präventionsmaßnahmen. In diesem Modul führen wir eine statische und **dynamische Fußdruckmessung** durch:

- ✓ Dynamische Abrollbewegung
- ✓ Beinachse, Fußform/-größe und Fußfehlstellungen
- ✓ Druckverteilung und Belastungsspitzen

Die Studierenden erhalten Empfehlungen zu:

- ✓ Schuhgröße und Passform
- ✓ Individuellen Fußübungen
- ✓ Sport- und Freizeitschuh

Die individuelle Auswertung und Empfehlungen werden sofort per Mail versendet, damit die Ergebnisse langfristig und nachhaltig zur Verfügung stehen.



Foot-Check

Our bestseller from the field of preventive measurements. In this module we perform a static and **dynamic foot pressure measurement**:

- ✓ Dynamic foot-rolling motion
- ✓ Pressure distribution and load peaks
- ✓ Leg axis, foot shape/size and foot malpositions

Students will receive recommendations on:

- ✓ Shoe size and fit
- ✓ Individual foot exercises
- ✓ Sports and leisure shoe

The individual evaluation and recommendations are sent immediately by email so that the results are available in the long term and sustainable.

