



# Einrad Workshop

## ab 8 Jahren

Versuche deine ersten Meter mit dem Einrad oder lerne coole Aufstiege, Tricks und Sprünge auf dem Einrad.

Der mehrfache Weltmeister Lukas Hilfiker zeigt dir, was man alles auf einem Rad machen kann und erzählt dir Interessantes über den Einrad Sport.

Du wirst staunen, wie schnell auch du die ersten Meter fahren kannst oder die ersten Tricks beherrschen wirst.

### Ziel und Inhalt:

Einrad einstellen, aufsteigen, Körperhaltung, erste Fahrversuche mit und ohne Halten.

Aufstiege, Pendeln, Rückwärtsfahren, Tricks, Springen und Hüpfen, individuelle Förderung.

Schulung Gleichgewicht, Körperbeherrschung und Koordination.

### Ausrüstung:

Wenn vorhanden eigenes Einrad  
(Radgrösse optimal 12 oder 16 Zoll)

Sportbekleidung, Hallenturnschuhe und Velohelm

Gerne können hallentaugliche Einräder gemietet werden für Fr. 10.-/Einrad. Bitte bei der Anmeldung vermerken.

Bitte gebt ebenfalls an, ob ihr schon über Einrad-Erfahrung verfügt oder nicht.

[www.lukashilfiker.ch](http://www.lukashilfiker.ch)



### Datum

Samstag, 25.04.2026  
9.30 – 11.30 Uhr

### Ort

Turnhalle Schulhaus  
Muoshof, Malters

### Mitbringen

Einrad (wenn vorhanden)

Sportbekleidung

Trinkflasche

Velohelm

### Anmeldung

bis 18.04.2026  
(Teilnehmerzahl begrenzt)

### Kosten pro Person

Fr. 25.00  
(plus Einrad-Miete Fr. 10.00,  
wenn nicht vorhanden)

### Online-Anmeldung:

[www.elterngruppe-malters.ch](http://www.elterngruppe-malters.ch)

### Fragen:

Alexandra Mühlebach,  
Kontaktperson

Tel. 079 486 58 34

[alexandra.muehlebach@elterngruppe-malters.ch](mailto:alexandra.muehlebach@elterngruppe-malters.ch)