

# Bike Programm 2023



## Bike Kindergarten

**3 Jahre**

**Privatkurs für die ganz Kleinen mit optionaler Betreuung im Kinderhort.**

**Anforderungen:**

Keine Bike-Vorkenntnisse erforderlich.  
Normales Bike ohne Stützräder.

**Einzelstunde ohne Hort:**

Nach Verfügbarkeit | Täglich

**Unterrichtszeiten:**

09.30 – 10.30 | 10.30 – 11.30 | 11.30 – 12.30 Uhr

**Treffpunkt:**

Laax Talstation, Büro LAAX School

**Einzelstunde inkl. Hort:**

06.07. – 15.07. | 24.08. – 30.09.  
Donnerstag – Samstag

17.07. – 20.08. | 02.10. – 22.10.  
Montag – Sonntag

**Unterrichtszeiten:**

Unterrichtszeiten: 09.30 - 12.30 Uhr,  
optional mit Mittagessen bis 14.00 Uhr

**Treffpunkt:**

Laax Kinderhort, 09.30 Uhr

**Preis in CHF:**

Einzelstunde ohne Hort: **85.-**

Einzelstunde inkl.Hort: **125.-**

Einzelstunde inkl.Hort  
und Mittagessen/Betreuung: **150.-**

## Bike Kids Camps Mini

**4 – 5 Jahre**

**3 oder 4 halbe Tage Klassenunterricht, spielerisch die Grundlagen vom Mountainbiken erlernen.**

**Anforderungen:** Level Minis

**Daten:** 03.07. – 17.08. | 02. – 19.10.  
Montag bis Mittwoch/Donnerstag

**Unterrichtszeiten:** 09.30 – 12.00 Uhr

**Treffpunkt:** Laax Talstation, 09.30 Uhr

**Preis in CHF:**

3 halbe Tage **192.-**

4 halbe Tage **224.-**

## Bike Private Guiding

**Individuell auf jedes Fahrkönnen abgestimmt.**

**Anforderungen:** Level Blau 1 bis Schwarz

**Daten:** Täglich, auf Anfrage

**Unterrichtszeiten:**

Halbe Tage: 09.00 – 12.00 | 13.00 - 16.00 Uhr  
Ganze Tage: 09.00 – 16.00 Uhr

**Treffpunkt:** Flims | Laax Talstation, 09.00 | 13.00 Uhr

**Preis in CHF:**

3h pro Person **290.-** 3h pro Familie **305.-**

pro weitere Person **30.-**

6h pro Person **515.-** 6h pro Familie **530.-**

pro weitere Person **60.-**



## Bike Kids Camps

**6 – 17 Jahre**

**3 oder 4 ganze Tage Klassenunterricht, verschiedene Gruppen für jedes Level.**

**Anforderungen:** Level Blau 1 bis Schwarz

**Daten:** 03.07. – 17.08. | 02. – 19.10.  
Montag bis Mittwoch/Donnerstag

**Unterrichtszeiten:** 09.30 – 15.30 Uhr

**Treffpunkt:** Laax Talstation, 09.30 Uhr

**Preis in CHF:**

3 ganze Tage inkl.Mittagessen **300.-**

4 ganze Tage inkl.Mittagessen **356.-**

## Bike Grundkurs

**Erwachsene**

**Klassenunterricht für Erwachsene Beginner, MTB Technikkurs.**

**Anforderungen:**

Grundkenntnisse Velofahren auf Naturstrassen

**Daten:**

17.06. | 24.06. | 01.07. | 08.07. | 15.07. | 22.07. | 29.07.

**Unterrichtszeiten:** 09.00 – 12.00 Uhr

**Treffpunkt:** Flims Talstation, 09.00 Uhr

**Preis in CHF:**

3h **95.-**

## Ladies Einsteiger Weekend

**Gemeinsames Weekend unter Frauen, Fahrtechnik, Tipps rund ums Bike.**

**Anforderungen:**

Grundkenntnisse Velofahren auf Naturstrassen.

**Daten:** 24. – 25.06.

**Unterrichtszeiten:** 09.00 – 16.00 Uhr

**Treffpunkt:** Laax Talstation, 09.00 Uhr

**Preis in CHF:**

2 ganze Tage **390.-**

2 ganze Tage + 1 Übernachtung rocksresort  
Einzelzimmer inkl. Frühstück (Sa-So),  
exkl. Mittag- & Abendessen **525.-**

2 ganze Tage + 2 Übernachtungen rocksresort  
Einzelzimmer inkl. Frühstück (Fr - So),  
exkl. Mittag- & Abendessen **660.-**

## Enduro Camp mit Swiss Champ Basil

**12 - 17 Jahre**

**3 oder 4 ganze Tage Klassenunterricht für Könner mit Basil Weber.**

**Anforderungen:** Level Schwarz

**Daten:** 31.07. – 10.08.  
Montag bis Mittwoch/Donnerstag

**Unterrichtszeiten:** 09.30 – 15.30 Uhr

**Treffpunkt:** Laax Talstation, 09.30 Uhr

**Preis in CHF:**

3 ganze Tage inkl.Mittagessen **300.-**

4 ganze Tage inkl.Mittagessen **356.-**

## E-Bike Fahrsicherheitstraining

**Erwachsene**

**Klassenunterricht für Erwachsene, mehr Sicherheit auf dem E-Bike gewinnen.**

**Anforderungen:**

Grundkenntnisse Velofahren auf Naturstrassen

**Daten:**

17.06. | 24.06. | 01.07. | 08.07. | 15.07. | 22.07. | 29.07.

**Unterrichtszeiten:** 13.00 - 16.00 Uhr

**Treffpunkt:** Flims Talstation, 13.00 Uhr

**Preis in CHF:**

3h **95.-**

## Enduro Weekend mit Swiss Champ Basil

**Gemeinsames Weekend für Könner mit Basil Weber.**

**Anforderungen:** Level Schwarz

**Daten:** 05. – 06.08.

**Unterrichtszeiten:** 09.00 – 16.00 Uhr

**Treffpunkt:** Laax Talstation, 09.00 Uhr

**Preis in CHF:**

2 ganze Tage **390.-**

2 ganze Tage + 1 Übernachtung rocksresort  
Einzelzimmer inkl. Frühstück (Sa-So),  
exkl. Mittag- & Abendessen **525.-**

2 ganze Tage + 2 Übernachtungen rocksresort  
Einzelzimmer inkl. Frühstück (Fr - So),  
exkl. Mittag- & Abendessen **660.-**

## Bike Fahrlevels



### Minis

**Anforderung:** Für Kinder 4 bis 5 Jahre.  
Wohlfühlen auf Mountainbike ohne Stützräder (kein Laufrad), sicheres Handbremsen

**Kursinhalte:** Grundposition (stehend), seitlich auf-/absteigen, Mountainbike schieben, treten (im Flachen/kleine Ansteigung), schalten, bremsen, Balance halten, Kurven



### Blau 1

**Anforderungen:** Kinder ab 6 Jahre. Keine Erfahrung im Mountainbiken, sicheres Fahren auf Gehwegen oder breiten Schotterwegen, Gleichgewicht halten, Handbremsen benutzen

**Kursinhalte:** Grundposition (stehend), seitlich auf-/absteigen, Mountainbike schieben, treten (im Flachen/kleine Ansteigung), Wiegetritt, schalten, bremsen, Balance halten, Kurven



### Blau 2

**Anforderungen:** Sichere Abfahrt auf einfachen blauen Singletrail- und Freeride-Pfaden oder im Gelände, sicheres Bremsen und Schalten im Gelände

**Kursinhalte:** Aktivposition (Trail-Position), Balance halten/Stillstand, anfahren am Berg, anhalten am Abhang, Mountainbike schieben, treten (im Flachen/kleine Ansteigung), Wiegetritt, schalten, bremsen, Balance halten, Kurven



### Rot 1

**Anforderungen:** Sichere Abfahrt auf allen blauen Trails, auf einfachen roten Abfahrten sowie über Holzbrücken, Northshores und kleine Steinfelder, Anfahren am Berg, Anhalten am Abhang, Balance halten/ Stillstand

**Kursinhalte:** Stufen hochfahren/runterfahren, be-/entlasten mit pumpen (Pumptrack/Wellen), Spitzkehren rollen (Skillcenter), Stoppi, Basic Hop, Bunny Hop



### Rot 2

**Anforderungen:** Abfahrt mit sicherer Geschwindigkeit auf allen Strecken sowie auf technischen Singletrails, beherrschen der richtigen Technik für einen Stoppi (Hinterrad heben), Bunny Hop, einen Stillstand (Balance), kleine Sprünge und Drops

**Kursinhalte:** Kurventechnik Bike legen, Bunny Hop über Hindernis, Drop Technik, hüpfen an Ort, Spitzkehren mit Hinterrad versetzen (Skillcenter), Wheelie, Notabstieg vorne/hinten, springen



### Schwarz

**Anforderungen:** Sichere Abfahrt in hoher Geschwindigkeit auf allen schwarzen Trails, sowohl im Gelände als auch im Bike-Park, Spitzkehren mit Hinterrad versetzen

**Kursinhalte:** Wheelie Drop, Nose Wheelie, Sprünge (Tables/Doubles), doubelen (Wellen/Pumptrack), Spitzkehren im Singletrail (rollen/versetzen), Manual/surfen, 180°/360°-Hüpfen

**Partner der LAAX Bike School:**



# Ami Sabi Programm 2023



## Ami Sabi

Die Natur und die Bergwelt kennenlernen macht in Flims Laax Falera besonders viel Spass.

Beim Zauberer Ami Sabi lernen Kids auf spielerische Art Spannendes über die Bergwelt rund um Flims Laax Falera, Kräuter und Pflanzen, aber auch über die vier Elemente. Alle kleinen Gäste zwischen 4 und 12 Jahren können im Sommerwunderland und der Ami Sabi Werkstatt staunen, lernen, fragen und basteln.

Reservation für alle Kurse bis am Vortag um 16 Uhr zwingend notwendig.



### Kinderhort

1 - 4 Jahre

Liebevolle Betreuung im Kinderhort für die ganz Kleinen.

**Daten:**

06. - 15.07. | 24.08. - 30.09. Donnerstag - Samstag  
17.07. - 20.08. | 02. - 22.10. Montag - Sonntag

**Betreuungszeiten:**

Halbe Tage: 09.30 - 12.00 | 13.15 - 15.30 Uhr

Halbe Tage inkl. Mittagessen:  
09.30 - 13.00 | 12.00 - 15.30 Uhr

Ganze Tage: 09.30 - 15.30 Uhr

**Treffpunkt:** Laax Talstation, Kinderhort

**Preise in CHF:**

	1 Tag	3 Tage	5 Tage
Halbe Tage	45.-	128.-	203.-
Halbe Tage inkl. Mittagessen	55.-	157.-	248.-
Ganze Tage inkl. Mittagessen	65.-	185.-	293.-

### Ami Sabi Werkstatt

4 - 12 Jahre

Kreatives Basteln und Werken rund um die Themen Ami Sabi, Kräuter, Pflanzen und die 4 Elemente.

**Daten:**

06. - 15.07. | 24.08. - 30.09. Donnerstag - Samstag  
17.07. - 19.08. | 02. - 21.10. Montag - Samstag

**Montag:** Die Geheimnisse der Tiere  
**Dienstag:** Die Geheimnisse der Erde  
**Mittwoch:** Kräuter und Pflanzen - Ami Sabi in der Werkstatt  
**Donnerstag:** Die Geheimnisse des Feuers  
**Freitag:** Die Geheimnisse des Wassers  
**Samstag:** Die Geheimnisse der Luft

**Betreuungszeiten:**

Halbe Tage: 09.30 - 12.00 | 13.15 - 15.30 Uhr

Halbe Tage inkl. Mittagessen:  
09.30 - 13.00 | 12.00 - 15.30 Uhr

Ganze Tage: 09.30 - 15.30 Uhr

**Treffpunkt:** Laax Talstation, Ami Sabi Werkstatt

**Preise in CHF:**

	1 Tag	3 Tage	5 Tage
Halbe Tage	45.-	128.-	203.-
Halbe Tage inkl. Mittagessen	55.-	157.-	248.-
Ganze Tage inkl. Mittagessen	65.-	185.-	293.-



### Ami Sabi Sommerwunderland

4 - 12 Jahre

Ganztägige Entdeckungsreise gemeinsam mit Ami Sabi und Salamandra.

**Daten:** 18.07. - 18.08. | 03. - 20.10.  
Dienstag und Freitag

**Betreuungszeiten:**

Ganze Tage: 09.30 - 15.30 Uhr

**Dienstag:** Laax Talstation, Büro LAAX School  
**Freitag:** Falera Parkplatz

**Preis in CHF:**

	1 Tag	2 Tage
Ganze Tage inkl. Mittagessen	65.-	127.-

### Ami Sabi erzählt im rocksresort

Ami Sabi und Salamandra erzählen Geschichten über die Natur und die Tiere.

**Daten:**

18.07. - 18.08. | 03. - 20.10.  
Dienstag, Mittwoch und Freitag  
(nur bei trockenem/schönem Wetter)

**Treffpunkt | Erzählzeit:**

16.00 - 16.20 Uhr Laax Talstation, rocksresort - Haus A

**Kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich**



### Kinderhort

1 - 4 Jahre

Liebevolle Betreuung im Kinderhort für die ganz Kleinen.

**Daten:**

06. - 15.07. | 24.08. - 30.09. Donnerstag - Samstag  
17.07. - 20.08. | 02. - 22.10. Montag - Sonntag

**Betreuungszeiten:**

Halbe Tage: 09.30 - 12.00 | 13.15 - 15.30 Uhr

Halbe Tage inkl. Mittagessen:  
09.30 - 13.00 | 12.00 - 15.30 Uhr

Ganze Tage: 09.30 - 15.30 Uhr

**Treffpunkt:** Laax Talstation, Kinderhort

**Preise in CHF:**

	1 Tag	3 Tage	5 Tage
Halbe Tage	45.-	128.-	203.-
Halbe Tage inkl. Mittagessen	55.-	157.-	248.-
Ganze Tage inkl. Mittagessen	65.-	185.-	293.-

### Ami Sabi Werkstatt

4 - 12 Jahre

Kreatives Basteln und Werken rund um die Themen Ami Sabi, Kräuter, Pflanzen und die 4 Elemente.

**Daten:**

06. - 15.07. | 24.08. - 30.09. Donnerstag - Samstag  
17.07. - 19.08. | 02. - 21.10. Montag - Samstag

**Montag:** Die Geheimnisse der Tiere  
**Dienstag:** Die Geheimnisse der Erde  
**Mittwoch:** Kräuter und Pflanzen - Ami Sabi in der Werkstatt  
**Donnerstag:** Die Geheimnisse des Feuers  
**Freitag:** Die Geheimnisse des Wassers  
**Samstag:** Die Geheimnisse der Luft

**Betreuungszeiten:**

Halbe Tage: 09.30 - 12.00 | 13.15 - 15.30 Uhr

Halbe Tage inkl. Mittagessen:  
09.30 - 13.00 | 12.00 - 15.30 Uhr

Ganze Tage: 09.30 - 15.30 Uhr

**Treffpunkt:** Laax Talstation, Ami Sabi Werkstatt

**Preise in CHF:**

	1 Tag	3 Tage	5 Tage
Halbe Tage	45.-	128.-	203.-
Halbe Tage inkl. Mittagessen	55.-	157.-	248.-
Ganze Tage inkl. Mittagessen	65.-	185.-	293.-



## Gruppen- & Firmenevents

Was gibt es schöneres, als den Arbeitsalltag hinter sich zu lassen und mit den Arbeitskollegen mal eine Fahrradtour oder eine Wanderung in der wundervollen Natur in Flims Laax Falera zu machen? Buche einen Kurs für deine Firma oder Abteilung und erlebe eine unvergessliche Zeit in den Bergen mit deinem Team.

### Wandern

Du willst die Landschaft um Flims Laax Falera Schritt für Schritt erkunden? Dann sind unsere geführten Wandertouren perfekt für dich. Auf insgesamt

250 Kilometern gehst du zu Fuss auf einigen der vielseitigsten Wanderwegen der Schweiz.

## Kontakte & Infos

Mehr Informationen zu unseren Angeboten erhältst du hier:

**Talstation Laax**  
**Telefon: +41 81 927 71 71**  
**E-Mail: school@laax.com**  
**Website: laaxschool.com**



Öffnungszeiten  
Scan QR-Code