



„Ladies Only“ Mountainbike-Kurs für Trail Skills - Entdecke dein volles Potenzial auf den Trails!

Du liebst das Gefühl von Freiheit auf dem Bike und spannende Trails zu fahren? Bist du leicht bis mäßig fortgeschritten und möchtest deine Trail Skills auf ein neues Level bringen? Doch manchmal stellen sich dabei Fragen und du möchtest Herausforderungen meistern, wie z.B.:

- Wie kann ich sicher und flüssig über technische Passagen fahren?
- Wie überwinde ich gekonnt Wurzeln und kleine Hindernisse?
- Wie optimiere ich meine Kurventechnik?
- Wie kann ich mein Selbstvertrauen auf den Trails stärken und meine Ängste abbauen?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Wir helfen dir, ein souveränes Trailgefühl zu entwickeln, um dein volle Potenzial auf den Trails zu entfalten.

Inhalte des Kurses:

- Üben von an leicht technischen Passagen (Überwinden von Wurzeln & kleinen Hindernissen)
- Verbesserung der Kurventechnik und Geschwindigkeit
- Meistern von steilen Abfahrten und Anstiegen
- Stärkung des Selbstvertrauens und Abbau von Ängsten
- Finden des Trail-Flows und Fahrspaß
- Bike-Technik und Setup-Optimierung

Kursdetails:

- **Termin:** Samstag, 07. Oktober, 9.00 bis 16.00 Uhr.
- **Treffpunkt:** Beim Trinkbrunnen neben Hilmteichschlössl, Hilmteichstraße 70, 8010 Graz.
- **Ausrüstung:** Eigenes Mountainbike (Flatpedals), Helm, Handschuhe, Ersatzschlauch und ausreichend Getränke & Snacks mitbringen.
- **Kursgebühr:** Die Teilnahmegebühr beträgt 95 Euro und wird vor Ort in bar bezahlt.

Deine Trainerin: Mag. Monika Pripfl

Monika ist eine erfahrene Übungsleiterin im Mountainbiken und Yoga. Ihre einfühlsame Art und ihr Fachwissen machen sie zur perfekten Begleiterin für deinen Einstieg ins Mountainbiken.

Hinweis: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Sichere dir frühzeitig deinen Platz!

Schicke uns einfach eine E-Mail an info@sportschule-hofer.at oder rufe uns unter +436508906458 an, um dich anzumelden oder weitere Informationen zu erhalten.

Freue dich auf einen lernreichen Tag, der dein Selbstvertrauen auf dem Bike stärkt! Wir freuen uns auf dich!

Sportschule Hofer – Spielerisch lernen, mit Freude meistern

