



## „Ladies Only“ Mountainbike-Kurs für leicht bis mäßig Fortgeschrittene: Entfalte dein volles Potential!

Du liebst das Gefühl von Freiheit auf dem Bike und bist bereits leicht fortgeschritten? Du möchtest deine Balance und Koordination verbessern, souveräner Bergauf und Bergab fahren oder Wurzelpassagen besser meistern? Dann bist du bei uns genau richtig! Gemeinsam in einer kleinen Gruppe aus gleichgesinnten Frauen helfen wir dir, deine Fahrtechnik zu verfeinern, dein Bikevertrauen zu stärken und noch mehr Spaß auf den Trails zu haben.

### Warum dieser Kurs perfekt für dich ist:

- **Ladies only:** In einer entspannten und motivierenden Gruppe mit anderen Frauen kannst du dich voll und ganz entfalten.
- **Professionelle Anleitung:** Unsere erfahrene Trainerin Monika Pripfl begleitet dich einfühlsam und fördert dich individuell. Ihr Know-how in Mountainbiking und Yoga ermöglicht eine ganzheitliche Herangehensweise.
- **Abenteuer & Spaß:** Der Kurs verbindet Lernen mit spielerischen Elementen und Geschicklichkeitsspielen - ein reines Vergnügen!

### Inhalte des Kurses:

- **Koordinationsübungen:** Verbessere deine Beweglichkeit und Präzision auf dem Bike.
- **Balanceübungen:** Erlange mehr Stabilität und Sicherheit in anspruchsvollem Gelände.
- **Bergauf- & Bergabtechnik:** Müheloses Bergauffahren & sicheres bergab.
- **Der aktive Fahrstil:** Entdecke, wie du mit mehr Flow und Leichtigkeit unterwegs bist.
- **Kleinere Hindernisse überwinden:**
- Bewältige kniffligere **Wurzelpassagen** mit mehr **Selbstvertrauen**.
- **Optimiere** deine **Bike-Einstellungen** für maximalen Komfort und Effizienz.
- **Setze das Erlernte in der Praxis um**

### Kursdetails:

- **Termin:** Samstag, 23. September, 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](mailto: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

