



„Ladies Only“ Mountainbike-Kurs für Anfängerinnen: Entdecke die Faszination des Mountainbikens!

Du träumst davon, die Natur mit dem Mountainbike zu entdecken und die Freiheit auf den Trails zu spüren? Dein Vertrauen auf dem Bike ist aber noch nicht stark genug, und du fragst dich, wie du kleine Hindernisse am Trail überwindest und sicher bremsst? Bergabfahren ist vielleicht noch Neuland für dich? Wenn du all das ganz entspannt in einer Gruppe aus gleichgesinnten Frauen erlernen möchtest, dann ist unser speziell für Anfängerinnen konzipierter Mountainbike-Kurs genau das Richtige für dich! Erlerne spielerisch die Grundlagen, um mit deinem neuen Selbstvertrauen und Freude auf den Trails unterwegs zu sein.

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:

- **Grundposition auf dem MTB:** Erlange die richtige Fahrtechnik und Sicherheit auf dem Bike.
- **Sicheres Bremsen:** Lerne, wie du in jeder Situation sicher zum Stehen kommst.
- **Balance und Koordination:** Verbessere deine Stabilität und Bewegungsfähigkeit auf dem Bike.
- **Bergauf und bergab fahren:** Meistere Anstiege und Abfahrten mit Leichtigkeit.
- **Geschicklichkeitsspiele:** Verbessere deine Fahrbeherrschung mit spaßigen Übungen.
- **Sitzposition, Reifendruck und Cockpit einstellen**
- **Erfahre Wissenswertes rund um dein Mountainbike und die richtige Ausrüstung.**
- **Kleine Tour:** Setze das Gelernte in der Praxis um

Kursdetails:

- **Termin:** Samstag, 16. 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 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

