



Mountainbikekurs für Anfänger

Zielgruppe: Mountainbike Anfänger welche Fahrtechnik, Gefühl und Vertrauen fürs Bike, auf abwechslungsreiche und spielerische Art in einer Gruppe mit Gleichgesinnten erlernen wollen. Das Training geht über zwei Tage damit genügend Zeit ist das Erlernte dauerhaft zu festigen. Die maximale Teilnehmeranzahl sind 10 Personen.

Inhalte:

- sicheres Bremsen
- Balance
- Koordinationsübungen
- bergauf und bergab fahren
- Geschicklichkeitsspiele
- Sitzposition, Reifendruck und Cockpit einstellen
- Materialkunde
- kleine Tour

Wann: Samstag 21.+ Sonntag 22. Mai 2022
jeweils von 10.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Hilmteichschlössl, Hilmteichstraße 70, 8010 Graz

Ausrüstung: Mountainbike mit Flatpedals (keine Klickpedale)
Helm und Handschuhe, Ersatzschlauch und Getränk.
E-Mountainbiker sind herzlich willkommen.

Kursgebühr: 120,- Euro bitte vor Ort in bar bezahlen

Trainer: Mag. Martin Hofer
Sportwissenschaftler, selbständiger Sportlehrer
und staatlich geprüfter Mountainbike Instruktor

Anmeldung: info@sportschule-hofer.at
oder +436508906458



Mit sportlichen Grüßen

Martin Hofer

