



Mountainbikekurs für leicht bis mäßig Fortgeschrittene

Zielgruppe: Leicht bis mäßig fortgeschrittene Mountainbiker, die ihr koordinatives Repertoire, ihre Erfahrung, ihre Balance und ihr Vertrauen zum Bike verbessern wollen. Das Training geht über zwei Tage damit genügend Zeit ist das Erlernte dauerhaft zu festigen. Die maximale Teilnehmeranzahl sind 8 Personen.

Inhalte:

- Koordinationsübungen
- Balanceübungen
- Bergauftechnik
- Bergabtechnik
- der aktive Fahrstil
- kleinere Hindernisse überwinden
- Wurzelpassagen
- Sitzposition, Reifendruck und Cockpit einstellen
- kleine Tour

Wann: Samstag 26.+ Sonntag 27. Juni 2021
jeweils von 9.30 – 12.30 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: 100,- Euro bitte vor Ort in bar bezahlen

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

Anmeldung: info@sportschule-hofer.at
06508906458

Mit sportlichen Grüßen

Martin Hofer

