



## 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 8 Personen.

**Inhalte:**

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

**Wann:** Samstag 5.+ Sonntag 6. 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](mailto:info@sportschule-hofer.at)  
06508906458



Mit sportlichen Grüßen

*Martin Hofer*

