



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.

- Inhalte:
- Geschicklichkeitsspiele
 - Gleichgewichtsübungen
 - bergauf und bergab fahren
 - kleine Hindernisse überwinden
 - Sitzposition und Cockpit einstellen
 - Materialkunde
 - kleine Tour



Wann: Samstag 25.+ Sonntag 26. April 2020
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-Bike Fahrer sind herzlich willkommen.

Kursgebühr: 90,- 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

