



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.

Inhalte:

- Koordinationsübungen
- Balanceübungen
- Bergauftechnik
- Bergabtechnik
- den aktiven Fahrstil erlernen
- Wurzelpassagen
- Sitzposition, Reifendruck und Cockpit einstellen

Wann: Samstag 16.+ Sonntag 17. Mai 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

