



## 3-teiliger „Ladies Only“ Mountainbike-Kurs für Anfängerinnen:

### Entdecke die Faszination des Mountainbikens!

Träumst du davon, die Natur auf dem Mountainbike zu erkunden, die Freiheit auf den Trails zu erleben und dabei Hindernisse sicher zu überwinden? Ist Bergabfahren vielleicht noch Neuland für dich? Dieser spezielle Mountainbike-Kurs ermöglicht es dir, in einer entspannten Gruppe gleichgesinnter Frauen spielerisch die Grundlagen zu erlernen und mit neuem Selbstvertrauen die Trails zu genießen. E-Bikes sind ebenfalls herzlich willkommen!

#### Warum dieser Kurs perfekt für dich ist:

- **Ladies only:** In einer entspannten und motivierenden Gruppe mit anderen Frauen kannst du dich voll und ganz entfalten.
- **Professionelle Anleitung:** Unsere erfahrenen Trainer Monika oder Martin begleiten dich einfühlsam und fördern dich individuell.
- **Abenteuer & Spaß:** Der Kurs verbindet Lernen mit spielerischen Elementen und Geschicklichkeitsspielen - ein reines Vergnügen!

#### Inhalte des Kurses:

- **Grundposition auf dem MTB:** Erlange die richtige Fahrtechnik und Sicherheit auf dem Bike.
- **Sicheres Bremsen:** Lerne, wie du in jeder Situation sicher zum Stehen kommst.
- **Balance und Koordination:** Verbessere deine Stabilität und Bewegungsfähigkeit auf dem Bike.
- **Bergauf und bergab fahren:** Meistere Anstiege und Abfahrten mit Leichtigkeit.
- **Geschicklichkeitsspiele:** Verbessere deine Fahrbeherrschung mit spaßigen Übungen.
- **Sitzposition, Reifendruck und Cockpit einstellen**
- **Erfahre Wissenswertes rund um dein Mountainbike und die richtige Ausrüstung.**
- **Kleine Tour:** Setze das Gelernte in der Praxis um

#### Kursdetails:

- **Termine:** Donnerstags, 4.4., 11.4., 18.4., 17:30 bis 19:30 Uhr.
- **Treffpunkt:** Beim Trinkbrunnen neben Hilmteichschlössl, Hilmteichstraße 70, 8010 Graz.
- **Ausrüstung:** Eigenes Mountainbike (Flatpedals), Helm, Handschuhe, Ersatzschlauch und ausreichend Getränke & Snacks mitbringen.
- **Kursgebühr:** Die Teilnahmegebühr beträgt 95 Euro und wird vor Ort in bar bezahlt.

**Deine Trainer:** Mag. Monika Pripfl & Mag. Martin Hofer

**Hinweis:** Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Sichere dir frühzeitig deinen Platz!

Schicke uns einfach eine E-Mail an [info@sportschule-hofer.at](mailto:info@sportschule-hofer.at) oder rufe uns unter +436508906458 an, um dich anzumelden oder weitere Informationen zu erhalten.

Freue dich auf einen lernreichen Tag, der dein Selbstvertrauen auf dem Bike stärkt! Wir freuen uns auf dich!

Sportschule Hofer – Spielerisch lernen, mit Freude meistern

