



## MTB Fahrteknikkurs

# Wheelie, Bunny Hop und Co

Sonntag 26. Mai 2024 / 9:00 – 16:00 Uhr / Mountainbikeparadies Leechwald in Graz

Du liebst das Gefühl von Freiheit auf dem Bike und möchtest dein nächstes Level erreichen?

Du bist regelmäßig am Bike unterwegs und kannst im Stillstand die Balance für einen längeren Zeitraum halten?

Einen sauberen Wheelie zu fahren und einen Baumstamm im Bunny Hop zu meistern war schon länger dein Ziel?

Dann bist du bei diesem Kurs genau richtig!

E-Bikes sind herzlich willkommen!

### Inhalte

- Koordinationsübungen
- Balance „verschärft“
- Wheelie
- Droppen
- Bunny Hop
- Umsetzen des Erlernten am Trail

### Ausrüstung:

Mountainbike mit Plattform Pedalen (keine Klickpedale). Helm, Brille, Handschuhe, Knie- und Ellbogenschützer, Ersatzschlauch und Getränk bzw. Proviant.

### Treffpunkt:

Beim Trinkbrunnen am Hilmteich, Hilmteichstraße 70, 8010 Graz

### Kursgebühr:

95 Euro, bitte vor Ort in bar bezahlen

### Dein Trainer:

Mag. Martin Hofer, Sportwissenschaftler und Mountainbike Instruktor

### Anmeldung und Infos:

info@sportschule-hofer.at / 0650 89 064 58 / www.sportschule-hofer.at

# Sportschule Hofer – Spielerisch lernen, mit Freude meistern

