



# Mountainbike Fahrtechnikkurs

**Möchtest du auf deinen Biketouren an Sicherheit gewinnen? Deine Kurven- und Bremstechnik verbessern? Oder lernen kleine Hindernisse zu überwinden? In diesem Kurs erwirbst du unter der Leitung von Experten mit vielen Übungsformen und auf spielerische Art die Grundlagen des Mountainbikens.**

<b>Kursdaten</b>	und 07.05.2017 Dauer: 1/2 Tag
<b>Kursart</b>	SOMMER Mountainbike
<b>Kurstufe</b>	2 - 3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Sicher und vertraut werden mit dem Bike.
<b>Kursinhalte</b>	Stufe 2: Grundhaltung, Balance, Hindernisse überwinden, Bremstechnik, Kurventechnik. Stufe 3: Zusätzlich zu den oben genannten Themen: Räder versetzen, hüpfen etc.
<b>Voraussetzungen</b>	Bei 4 möglichen Stufen ist dieser Kurs auf Stufe 2 und 3 einzuordnen und für Bikerinnen und Biker mit schon etwas Erfahrung gedacht. Stufe 2: Du hast bereits etwas Erfahrung im Gelände gesammelt und hast die Kondition um 3 Stunden am Stück zu üben. Stufe 3: Du bist schon etwas ruppigere Trails gefahren, musst aber noch hie und da bei engen Kehren oder schwierigeren Passagen absteigen.
<b>Kursort</b>	Küssnacht am Rigi
<b>Kursleitung</b>	Experte
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 80.- inklusive kurze Kaffeepause mit obligatem Gipfeli. Zahlbar im Voraus.
<b>Anmeldung</b>	Über Kontaktformular auf <a href="http://www.trailshop.ch">www.trailshop.ch</a> oder über E-Mail: <a href="mailto:info@trailshop.ch">info@trailshop.ch</a>
<b>Material</b>	Mountainbike in einwandfreiem Zustand (kein E-Bike), übliche, dem Wetter angepasste Bekleidung, Helm und Handschuhe obligatorisch, zusätzliche Zwischenverpflegung und Getränk individuell nach Bedarf
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Treffpunkt: 08.00 Uhr, Chli Ebnet 1, Küssnacht (beim <a href="http://trailshop.ch">trailshop.ch</a> )
<b>Weiteres</b>	Kursleiter: Regula und Rolf Engel ( <a href="http://trailshop.ch">trailshop.ch</a> , Küssnacht am Rigi) Kursdauer: 08.00 bis 12.00 Uhr Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.