



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.

Kursdaten	07.05.2017 Dauer: 1/2 Tag
Kursart	SOMMER Mountainbike
Kurstufe	2 - 3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Sicher und vertraut werden mit dem Bike.
Kursinhalte	Stufe 2: Grundhaltung, Balance, Hindernisse überwinden, Bremstechnik, Kurventechnik. Stufe 3: Zusätzlich zu den oben genannten Themen: Räder versetzen, hüpfen etc.
Voraussetzungen	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.
Kursort	Küssnacht am Rigi
Kursleitung	
Preis/Leistungen	CHF 80.- inklusive kurze Kaffeepause mit obligatem Gipfeli. Zahlbar im Voraus.
Anmeldung	Über Kontaktformular auf www.trailshop.ch oder über E-Mail: info@trailshop.ch
Material	Mountainbike in einwandfreiem Zustand (kein E-Bike), übliche, dem Wetter angepasste Bekleidung, Helm und Handschuhe obligatorisch, zusätzliche Zwischenverpflegung und Getränk individuell nach Bedarf
Zeit und Treffpunkt	Treffpunkt: 08.00 Uhr, Chli Ebnet 1, Küssnacht (beim trailshop.ch)
Weiteres	Kursleiter: Regula und Rolf Engel (trailshop.ch , Küssnacht am Rigi) Kursdauer: 08.00 bis 12.00 Uhr Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.