



Ladies-Ride-Camp am Gardasee

- Kursinhalte Einsteiger -

"Mountainbiken ist ein schöner Sport. Ich bin viel in der freien Natur und kann die Landschaft genießen. Diesen Sport möchte ich von Grund auf erlernen. Aber ohne Druck und vor allem in meinem eigenem Tempo ..."

Mountainbiken ist eine technische Sportart, die man richtig erlernen muss, um sich später im Gelände sportlich, kraftsparend, elegant, körper- und materialschonend sowie umweltgerecht zu bewegen. Bei uns lernst du die Fahrtechnik auf einem Mountainbike kennen und verbesserst deine Fahrtechnik im Gelände. Wir vermitteln in unseren Kursen die erforderlichen Basics für ein sicheres und souveränes Verhalten in den verschiedenen Geländeformationen.



Kursinhalte:

- die richtige Einstellung deines Mountainbikes
- die Grundposition beim Fahren
- Balance halten
- Vertrauen in dein Bike
- Bremsen und Schalten
- Kurven fahren
- Abfahrtsposition
- Anfahren an kleinen Steigungen
- Überwinden kleiner Hindernisse
- Verhalten gegenüber der Umwelt
- allgemeine Tipps zu Wartung und Pflege
- Fahrtechnik "on Tour"



Unsere Fahrtechnik-Instruktorinnen sind zertifiziert von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Sie haben sport-didaktische Ausbildungen und Kompetenzen im Rahmen eines Sportstudiums erworben.

www.SportsInTeam.de - info@SportsInTeam.de