

# FAHRTECHNIKKURS EINSTEIGER GANZTAGESKURS



Datum



Als zertifizierte Swiss Cycling Guides und Fahrtechnik-Instruktoren helfen wir dir deine Fahrtechnik zu verbessern oder sie zu erlernen. Mit unserer Erfahrung und viel Feingefühl ist dein Erfolgserlebnis garantiert.

Du hast wenig bis keine Trailerrfahrung. Dieser Kurs richtet sich an alle Einsteigerinnen und Einsteiger, Neukäuferinnen und Neukäufer oder auch Wiedereinsteigerinnen. Wir helfen dir die Grundlagen der Mountainbike-Fahrtechnik zu lernen. Du wirst dich sofort sicherer fühlen und mehr Spass auf deiner nächsten Tour haben.

<b>Highlights</b> ✓ Trailcenter ✓ Tour ✓ Fortschritt	 SKILL LEVEL	 CONDITION	✓ MTB ✓ E-MTB
---	-----------------	---------------	------------------

## Themenbereiche Fahrtechnik

- Körperhaltung beim Biken, in welchen Körperbereichen brauche ich Spannung?
- Positionen auf dem Bike
- Kurvenfahren & Blickführung
- Überfahren von kleineren Hindernissen
- Bremsen im Gelände
- Balanceübungen auf diversen Holzelementen
- Videoanalysen bei diversen Übungen
- Bikeeinstellungen und Setup
- Nach dem Mittagessen wenden wir das Gelernte auf einer kleinen Tour an

## Wir bieten

- Lernförderliches Klima
- Trailspass auf Tour
- Fahrtechnik auf Tour
- Organisiertes Sorglospaket
- Zeit zum Geniessen

## Dein Gewinn

- Sicherheit auf dem Bike
- Erlernen Grundlagen
- Abbau von Blockaden
- Mehr Spass auf dem Bike

Leistungen	✓ 1 Tageskurse ✓ 1 Mittagessen inkl. Getränke	Ausrüstung	Mountainbike Trinkflasche / Trinkblase Helm Handschuhe Kleidung Wetterentsprechend Ersatzschlauch
Dauer	09.00 – 16.30	Wir empfehlen	Knie- & Ellbogenschoner
Treffpunkt	<a href="#">Trailcenter Aesch</a> Landskronstrasse 41, 4147 Aesch BL	Weiteres	Max 6 Teilnehmer
Preis	160.-	Anmeldung	<a href="http://www.belenus-rider.ch">www.belenus-rider.ch</a>

# FAHRTECHNIKKURS EINSTEIGER GANZTAGESKURS



Datum