

AUSSCHREIBUNG

Mountainbike-Seminar

DATUM:	4. März; 9.00 bis 17.00 Uhr
ORT:	Roth; Parkplatz Obere Mühle 4, 91154 Roth
FORTBILDUNG:	8UE
LEHRGANGSLEITUNG:	Christine Waitz

Einüben neuer motorischer Muster, abwechslungsreiche Trainingsmöglichkeiten, Spaß und ganz nebenbei Verbessern des Radgefühls, der Technik, der Frequenzvariabilität und vieles mehr. Das bietet Mountainbike Training.

Die Fortbildung über 8UE vermittelt Grundpfeiler der MTB-Technik und passende Übungs- und Spielformen: Wie bremst man richtig? Wie hält man auch im Stand Gleichgewicht auf dem Rad? Wie fährt man sicher eine Kurve?

ABLAUF:

9.00 Uhr	Treffpunkt: Parkplatz Ob. Mühle 4, 91154 Roth
9.30 Uhr	Materialcheck, Einführung, Basis-Wissen Teil 1
12.00 Uhr	Mittagspause
13.00 Uhr	Basis-Wissen Teil 2 + Anwenden im Gelände

Anforderungen:

Einstieg in die Fahrtechnik. Keine Grundkenntnisse erforderlich.

Gelände: Wald-/Feldwege, leichte Geländepassagen und moderate Gefälle

Konditions-Level: moderat;

Erforderliche Ausrüstung:

- Mountainbike/Crossrad in technisch einwandfreiem Zustand
- Flat Pedals (ideal: Pin-Pedale; KEINE Klickpedale)
- Feste Turn-/Sportschuhe
- Radhelm
- Radbrille
- Radhandschuhe
- Trinkflaschen/Trinkrucksack
- Riegel oder andere Verpflegung
- Radbekleidung für alle Witterungsverhältnisse

Wir bitten darum eventuelle gesundheitliche Einschränkungen im Vorfeld mit der Lehrgangsführung abzusprechen.