



teamplanB.ch - Mountainbikekurse

MTB – Grundlagenkurse für Erwachsene

Innerhalb von wenigen Trainingsstunden das MTB 1x1 erlernen

Erfahrene J+S MTB Leiter sowie Fahrer des Mountainbiketeams „team plan B“ vermitteln mit Freude die Kniffe und Tricks des MTB 1x1.

Kursziel	Sicheres Bewegen auf dem Bike in der Natur. Schritt für Schritt, einfach und praktisch während Ausfahrten mit Spass die Grundlagen um und auf dem Mountainbike erlernen.
Kursinhalt	Richtige Sitzposition/Haltung auf dem Bike, Schalten, Bremsen, Kurventechnik, Gleichgewicht, Hindernisse überwinden, Anfahren am Berg, Grundausrüstung, etc.
Kursdaten	Herren 4x2h: montags; 30.4./07.5./14.5./21.5., jeweils 18-20Uhr Damen 4x2h: montags; 4.6./11.6./18.6./25.6., jeweils 18-20Uhr
Treffpunkt	8166 Niederweningen, Parkplatz Bucher-Guyer AG (bei Pizzeria „I dä Mülli“)
Kosten	4 x 2 Trainingsstunden CHF 180,- (Gruppengrösse ca. 4-8 Personen)
Versicherung	Die Versicherung ist Sache des Teilnehmers.
Anmeldung	Herrenkurs bis 22.4.2012 - Damenkurs bis 20.5.2012 mittels Einzahlung von Betrag von CHF 100.- Bitte um Mitteilung Ihrer E-Mail Adresse bei Einzahlung / Anmeldung Spätestens bei Kursbeginn Bezahlung von Restbetrag von CHF 80,- in Bar
Einzahlung	Raiffeisenbank Lägern-Baregg IBAN: CH39 8074 0000 0033 5977 8, Kontoinhaber René Schauff, Vermerk: „MTB Grundlagen Herrenkurs“, oder in bar im Landhus Bike Shop bei Trix und Dani Frei in Ehrendingen
Fragen	René Schauff, 079 293 93 69, rene.schauff@bluewin.ch

Wir freuen uns auf lehrreiche und tolle Bikestunden ☺ Happy Trail ☺

