SpVgg Aidlingen

Ladies MTB-Fahrtechniktraining

Du möchtest Deine Fähigkeiten auf dem Mountainbike verbessern? Dann bist du bei uns genau richtig!

Was wird gemacht?

- Grundlagen MTB (Bremsen, Schalten, Auf- und Absteigen, Reifenwechsel)
- Koordination + Gleichgewicht auf dem MTB
- Vorderrad + Hinterrad anheben (Bunny Hop)
- Treppen fahren
- Gefahrensituationen erkennen + adäquate Reaktion

Wer kann teilnehmen?

Frauen ab 16 Jahren
(Partner nach Absprache möglich)

Was wird benötigt?

- Mountainbike in mängelfreiem Zustand
- Passender Helm + Handschuhe (bestenfalls Langfinger), festes Schuhwerk
- Trinkflasche/Rucksack (kann auch abgestellt werden)
- ggf. Knie- & Ellenbogenschoner
- E-Bikes erlaubt (Reichweite/aufgeladener Akku nicht notwendig)

Was sind die Voraussetzungen?

- Spaß auf dem Fahrrad/am Fahrradfahren
- keine technischen Vorerfahrungen notwendig

Trainer:	**Alex Sasse**
Kursgebühr:	Mitglieder 80€, Nichtmitglieder 90€
Dauer:	2 Tage, je Temin á 3 Stunden Witterungsbedingt kann das Training abgebrochen werden
Mindestteilnehmerzahl:	8; maximal: 15
Termin:	28.05. + 04.06. 2023, 09:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz der Sonnenbergschule
Anmeldung über:	Freizeitsport@spvgg-aidlingen.de