

Fahrtechnik Kurse - Bikepark Beerfelden

Inhalt

Ergonomie:

- Individuelle Einstellung des Bikes
- Grundposition

Kurventechnik:

- Grundlegende Kurventechnik
- Kurventechnik Serpentinaen
- Kurventechnik Steilkurven

Verzögerung:

- Richtige Bremstechnik

Belastung:

- Gewichtsverlagerung auf dem Bike
- Sicheres Absteigen im Gelände
- Gleichgewicht auf dem Bike

Für wen ?

Die Fahrtechnikkurse richten sich speziell an Fahrer/innen die sich bisher mit dem Mountainbike auf Touren bewegt haben, aber noch keine Erfahrung im Bikepark haben und ihre Fahrtechnik gezielt verbessern wollen.

Selbstverständlich biete ich auch fortgeschrittenen Fahrern/innen Fahrtechnik Kurse an, in denen dann die Grundlegenden Inhalte nur kurz wiederholt werden, um dann direkt fortgeschrittene Techniken zu erlernen und schwerere Strecken zu befahren.

Die einzelnen Kurse werden natürlich an das Niveau der Gruppe angepasst. Zuerst wird in der Ebene auf losem Untergrund geübt, je nach Können der Gruppe wird dann auf den einzelnen Strecken im Bikepark das Gelernte umgesetzt.

Über mich...

Name: David Mössner

Beruf: Student der Sportpädagogik/Geographie/Politik (LA Gym) an der Uni Heidelberg

Alter: 24

Hobbies: Biken, Skifahren und alles was sonst noch Spaß macht

Qualifikation: Momentan in Ausbildung zum MTB-Guide beim DAV, Ausgebildeter Ski Instructor, 10 Jahre Bikepark Erfahrung, seit 2008 als Skilehrer und 2009 als Bikeguide für einen Sport-Reiseveranstalter tätig. Ausbildung innerhalb des Sportstudiums in Biomechanik, Trainingswissenschaft, Sportpädagogik...

Preis

Kurs 10 - 16 Uhr für 4 - 6 Teilnehmer / Gruppenpreis: **150** Euro,-
Individuelle Angebote auf Anfrage

Interesse Geweckt ? Termin machen ! Gas geben

Tel. 015776134880

Email: D.Moessner@gmx.net