



Bike Kurs 2023

«Sich wohl fühlen auf dem Bike»

Daten:

Donnerstag, 17.08.2023 18:30 2-2.5 Std. **Bike Level 2** für Damen und Herren

Donnerstag, 31.08.2023 18:30 2-2.5 Std. **E-Bike Level 1** für Damen und Herren

Dienstag, 05.09.2023 18:30 2-2.5 Std. **E-Bike** Ladies only

Anmeldung: Immer bis zwei Wochen vor dem entsprechenden Kurs anmelden!

Kosten:

Pro Person Sfr. 40.00 bitte per Twint oder Bar der Trainerin Melanie Geisser gleich direkt am Kurs bezahlen

Kursinhalte:

KURS E-Bike Level 1 für Damen und Herren

Bremspunkt erarbeiten auf verschiedenem Untergrund (Gras, Kies, Asphalt), Gewichtsverlagerung, Gleichgewichtsübungen, Kurven/Slalom fahren, korrektes schalten.

KURS Bike Kurs Level 2 für Damen und Herren

Oben erwähnte Punkte (vom Level 1 Kurs) müssen bereits bekannt sein. Treppen hinunter und hinauf fahren, Richtige Position für Bergauf- / Bergabwärtsfahren, Hindernisse überwinden, Single Trails fahren.

KURS Women only:

Individuell für Frauen angepasstes Training. Ängste überwinden, Balance auf dem Bike üben, Blick und Position auf dem Bike trainieren, Bremspunkt erarbeiten auf verschiedenem Untergrund (Gras, Kies, Asphalt), Gewichtsverlagerung, Gleichgewichtsübungen, Kurven/Slalom fahren, korrektes schalten.