



## Family Mountainbike Training

### Family Mountainbike Fahrtechnik Training

Wie der Name dieses Angebotes schon erahnen lässt, richtet es sich an Familien die gerne zusammen mit dem Rad unterwegs sind.

Wahrscheinlich ist der ein oder andere Sturz auf dem Mountainbike noch gut in Erinnerung. Die Guides von der Bikeschule können mit sehr nützlichen Tipps helfen das Sportgerät durch WISSEN WIE besser zu beherrschen um weitere Stürze vermeiden.

Spezielle Gruppenübungen und Spiele verbessern nicht nur die Technik auf dem Bike, sie lassen dieses drei St.Training zu einem Erlebnis für die ganze Familie werden.

**Spielend lernen und jede Menge Spaß sind garantiert!**

Das Spielgerät Fahrrad im freien Gelände sicher und mit viel Spaß zu beherrschen ist das Ziel dieses Trainings. Nach diesem Training werden sich alle sicherer im Umgang mit den Fahrrad fühlen.

Folgenden Thematiken werden über Spiele im Übungsgelände vermittelt:

- Die Grundposition beim Biken. Das ABC des Mountainbikesports
- Kurventechniken Schotterkehre
- Kurventechniken Asphaltkehre
- Richtiges Bremsen
- Richtiges Schalten
- Gleichgewichtsschulung am Bike
- Gewichtsverlagerung Uphill
- Gewichtsverlagerung Downhill

## Tourenparameter und Kosten

Kondition	★☆☆☆☆
Technik	★☆☆☆☆
Singletrail Skala	★☆☆☆☆
Fahrtzeit	3.00 h

Preis Tour	95.00 Euro pro Familie
Treffpunkt	14:15 Bikepoint Mals Bahnhof
Startort	14:30 Uhr Bikepoint Mals