

MTB Kurse des TSV Nittenau

Der TSV Nittenau - Radsport bietet dieses Jahr wieder MTB Kurse an.

Einsteiger und Fortgeschrittene werden mit neuem Wissen an die Fahrtechnik herangeführt.

Mit Spaß auf dem Platz oder auf dem Trail wird einfach erklärt und sofort auf die Teilnehmer eingegangen, um Techniken locker umzusetzen und anzuwenden

In einer maximalen Gruppenstärke von 10 Teilnehmern wird volles Augenmerk auf jeden Einzelnen gelegt, damit sich JEDER wohlfühlt.

Ausbilder: Dirk Knapstein - Trailscout und Fahrtechniklizenztrainer -

Einsteiger-Kurs: Sonntag: 30.04.2017 Wann: 12 Uhr Ende ca. 16 Uhr

Fortgeschrittenen-Kurs: Sonntag: 07.05.2017 Wann: 12 Uhr Ende ca. 16 Uhr

Kursgebühr: Mitglieder des TSV Nittenau: 25 € Nichtmitglieder: 35€

Treffpunkt: Brunnen am Marktplatz in Nittenau

Programm: **Einsteiger Kurs**

MTB Check; Was brauche ich für mich persönlich? Wie sitze ich richtig? Was macht mir Spaß?

Technik:	Grundposition	→	Wie stehe ich richtig am Rad?
	Gleichgewicht	→	Warum brauche ich das? einfaches erlernen
	Blickrichtung	→	Worauf kommt es an?
	Bremsen	→	Schnell und sicher stehen
	einfaches Kurvenfahren	→	Wie bewege ich mich?



Programm: **Fortgeschrittener Kurs**

Der Fortgeschrittenen-Kurs baut auf den bereits vorhandenen Grundlagen auf. Schwerpunkte sind u.a. das Vertiefen der bereits vorhandenen Grundlagen sowie das sportliche Kurvenfahren im Gelände.



Nach dem Kurs kann noch zusammen eingekehrt werden, um das Erlernte miteinander zu besprechen. Bitte ein wenig Geld für die Einkehr mitnehmen.

Teilnehmerbedingungen:

Technisch funktionsfähiges MTB (kein Baumarkt-Rad), absenkbarer Sattelstütze (min. Schnellspanner), Ersatzschlauch und Pumpe

Helmpflicht, Handschuhe (am besten lang), festes geeignetes Schuhwerk, Rucksack mit Regenkleidung

Kurse finden zum Teil an einem Platz oder auf der Tour statt.

Bitte ausreichend Trinken und Riegel für den Kurstag nicht vergessen!!



DREIBEIN
WERKZEUGFABRIK



FarbenService
Süß



Hinweis:

Unsere angebotenen Kurse sind für eine Sportart mit Verletzungsrisiko. Alle gezeigten und vorgefahrenen Techniken sind nicht zum Nachmachen verpflichtend! Das Teilnehmen an den Kursen und einer Tour erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Die Einschätzung über das eigene Können sowie das Risiko bleibt beim Teilnehmer.

Anmeldung unter: Dirk Knapstein
E-Mail: dirk_knapstein@web.de

Tel: 0170/3190957

Veranstalter: TSV Nittenau - Abteilung Radsport -

Fischbacher Str. 52 a

93149 Nittenau

E-Mail: info@tsv-radsport.de