



MTB 7 - Die Mountain Bike Schule

Dipl. Sportlehrer Dieter Pflug

Mödlingbachgasse 253

2392 Sulz im Wienerwald

tel 0650 5779422

fax 02238 71990

e-mail d.pflug@skisport7.at

homepage www.sport7.at

MOUNTAIN BIKE SCHULE

“Sicheres & richtiges Biken”

Workshops Themen

- **Technikschulung:**
 1. Technikparcour (Handling), Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
 2. Schalttechnik, Bremstechnik
 3. Uphill, Downhill,
 4. Kurventechnik,
 5. Sprungtechnik (Bunny Hop), Trail,
- **Einstellung der richtigen Sitzposition**
- **Gesunder Tritt** (ökonomisches & richtiges Pedalieren)
- **Videoanalyse** (Sofortanalyse)
- **Trainingstipps & Biketipps**
- **Richtiges Ergänzungstraining & Dehnen**

Struktur

Praxis:

- Privatstunde (60 min.) € 30,-/Pers.
(1-4 Personen) – jede weitere Person € 10,-/Pers.
- 5-er Block € 135,- 10-er Block € 270,-
- Kurs 2 Std. (ab 5 Personen) € 25,-/Pers.
- Kurs 4 Std. (ab 5 Personen) € 50,-/Pers.

Theorie:

- 60 min. Vortrag € 40,-
Themen: z.B.: Ausrüstung, Gerätkunde, Trainingslehre, Rechtslage, Bewegungslehre, Tourenplanung, Ernährung, Muskellehre, Wettkampfvorbereitung,.....

Bikegebiet: Anninger, Wienerwald **Vortrag:** Gasthof in der Hinterbrühl