



Allgemeine Infos zum Bike Technikkurs (Basic L1)

- Kursinhalt:** Im Kurs beschäftigen wir uns auf einfachem Gelände mit den Bike Technik Grundsätzen anhand verschiedener Übungen.
Ein Gefühl fürs Bike Handling bekommen:
- Körperpositionen
- Blickrichtungen
- Balance
...und viele weitere Themen werden uns an diesem Tag begleiten.
Gerne können wir auch auf deine persönlichen Anliegen und Fragen eingehen. Um das Gelernte umzusetzen, beenden wir den Kurs mit einer kurzen Biketour.
- Leitung:** Mathias Fuhrer (Swiss Cycling Guide)
- Ausrüstung:** Voll funktionsfähiges Bike, Helm, dem Wetter entsprechende Kleidung (der Kurs findet bei jedem Wetter statt).
Rucksack mit Energieriegel, Getränk, allfällige persönliche Medikamente.
Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
- Ort:** Sportanlage Höheweg 3550 Langnau i.E.
(Bei Regen)Markthalle Güterstrasse 14 3550 Langnau i.E.
- Zeit:** 09.00 bis 16.00 Uhr
- Kosten:** CHF 110.- (inkl. Mittagessen im Restaurant)