

**Du hast ein Mountainbike und bist gerne im Gelände unterwegs?  
Du bist zwischen 10- und 14 Jahre alt und möchtest auf einer Rennstrecke unter Anleitung eines erfahrenen Trainers mehr Spaß auf deinem Bike haben?**

**Dann melde Dich an:  
MTB-Technik-Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene!  
4 Einheiten (je 90 bis 120 Min.)  
Kursgebühr: 40 Euro**



**Michael Bingel**  
Ausgebildeter Trainer  
C + D Mountainbike u.  
Rennsport  
mbln.bingel@web.de



**Inhalte:** Allg. Radbeherrschung, Balance, Geschicklichkeit, Brems- u. Kurventechnik, Up- u. Downhill, richtig schalten, Hindernisse überwinden .....

**Ziele:** Sicherheit auf dem Rad verbessern, mehr Spaß auf dem Rad haben, Sturz- u. Verletzungsrisiko minimieren!

Das erste Treffen ist am 29.04.2023 (Sa) um 14:30 Uhr am Sportplatz von Dornholzhausen. Weitere Termine sind für 06., 13. und 20. Mai geplant (Witterungsbedingt kann es zu Verschiebungen kommen). Notwendige Ausrüstung (wird nicht gestellt): Mountainbike (voll funktionsfähig), Helm, Handschuhe, Sportkleidung, evtl. Protektoren.

Anmeldung bitte per Mail mit Name, Anschrift, Telefon und Geburtsdatum an:  
mbln.bingel@web.de