



Techniktraining für Anfänger **am 26.05.2019**

Verbesserung der Fahrtechnik, Grundposition beim MTB-fahren, richtiges Bremsen, Gleichgewichtsübungen

- Ort:** Fichtelgebirge
- Treffpunkt:** Sonntag 26.05.2019 10.00 Uhr
Bad Alexandersbad Parkplatz Ortseingang
- Ende:** Sonntag 26.05.2019 ca. 16.00 Uhr
- Programm:** Erlernen der Grundposition, Übungen zur Verbesserung der Fahr- und Bremstechnik, Gleichgewichtsübung, Anschließend kleine Tour ca. 20km um das Erlernte anzuwenden
- Voraussetzungen:** Kondition ca.20km, 400hm
- Ausrüstung:** Funktionsfähiges, durchgechecktes MTB, Ersatzschlauch, Energieriegel, Trinkflasche, Handschuhe, Brille, Helm (Pflicht!)
- Teilnehmerbeitrag:** Mitglieder 15,00 €
Nichtmitglieder: 20,00 €
Als Mitglied bist Du automatisch unfallversichert. Wenn Du noch keine Mitgliedschaft hast, nutze die Schnuppermitgliedschaft.
Verpflegungskosten sind vor Ort zu entrichten.

Anmeldung: Bis 30.04.2019
**Die Maßnahme ist auf 10 Teilnehmerinnen begrenzt.
Also **schnell anmelden!****

NaturFreunde Deutschland
Ortdgruppe Kirchenlamitz
Tel. (0151) 17349230
e-Mail: bergsport@nf-kirchenlamitz.de
Konto:
IBAN:DE84 7805 0000 0620 1635 35
Sparkasse Hochfranken

**Die Anmeldung wird nur berücksichtigt, wenn der
Teilnehmerbeitrag auf das o.g. Konto überwiesen wurde.**

Lehrgangsleitung: Sven Dreß
(Tel.: 0151/17349230)
E-Mail: bergsport@nf-kirchenlamitz.de

Wichtig! Wichtig!

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei einem Rücktritt müssen evtl. entstehende Kosten in Rechnung gestellt werden.