

FAHRTECHNIKSEMINAR BASIC

mit Kerstin Kögler

Teamfahrerin BMC Enduro Racing Team

Fahrtechniktrainerin BMC Trail College

MTB Guide/Trainer C und B Radsport

Bundeslehrteam MTB der DIMB (www.dimb.de Deutsche Initiative Mountainbike)

Mit Sicherheit und Spaß auf dem Rad

Für wen ist der Kurs gedacht:

Für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene, die ihre Fahrtechnik auf eine solide Basis stellen möchten um mit Sicherheit und Spaß im Gelände unterwegs zu sein. Schritt für Schritt und mit vielen kleinen und großen Erfolgserlebnissen bringe ich euch durch den Tag.

Programm:

- Bikecheck und individuelle Bikeeinstellung
- Grundposition und Balance
- Situationsgerechtes Bremsen
- Grundlegende Kurventechnik
- bergauf anfahren und bergab absteigen
- Geführte Tour am Nachmittag um das erlernte gleich in die Praxis umzusetzen

Bitte mitbringen:

- Eigenes MTB
- Turnschuhe mit einer weichen Sohle, gern stelle ich Flat Pedals zur Verfügung
- Radhelm, Handschuhe, (Sonnen)-Brille
- Multitool, Fahrradschlauch, Pumpe
- GUTE LAUNE ;-)



Treffpunkt und Dauer:

Radsport Rauer
Überruhrstr. 225, 45277 Essen

10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Kontakt

Kerstin Kögler
Mobil: 0179 7729053
E-Mail: info@kerstin-koegler.de
www.kerstin-koegler.de

Kerstin Kögler

Seit mehr als Ihrem halben Leben sitzt Kerstin auf dem Bike und ist seit 2006 neben dem Rennsport MTB-Guide und Fahrtechnikcoach.

Sie ist lizenziert zum MTB-Guide/Trainer C MTB-Breitensport (BDR/DIMB), Trainer B Radsport (BDR) und gibt Ihre Erfahrung seit 2012 als Mitglied im Bundeslehrteam MTB der DIMB weiter. Ob hochalpiner Trail, oder Enduro-Rennstrecke: mit Spaß geht's technisch versiert bergauf und bergab.

