

## Kursbeschreibung Workshops

### MTB Technikkurs Einsteiger - Workshop 11

#### Inhalt des Kurses:

Im Basiskurs wird fundiertes Know-how für den Umgang mit dem MTB und der zugehörigen Ausrüstung vermittelt. Der Kurs ist speziell für MTB-Einsteiger/innen bzw. für regelmäßige Biker mit wenig Mountainbike Erfahrung, die die richtige Fahrtechnik für sicheres Mountainbiken erlernen und verfeinern möchten. Inhalte: Bike- und Ausrüstungs-Check, Positionen auf dem Bike (Grundposition, bergauf, bergab), Balance, Basistechniken (Bremsen, Schalten, Kurven, Anfahren am Berg) Im Anschluss an den Übungsteil unternehmen wir eine kleine Tour, um das Erlernte im Gelände umzusetzen. Voraussetzungen: Voll funktionierendes MTB, Sattel mit Schnellspanner, Helm, Handschuhe, Trinkflasche, Grundsportlichkeit im Fahrradfahren  
 Technik: kein besonderes fahrtechnisches Können erforderlich  
 Kondition: Tour bis 20 km und bis 300 Hm  
 Alter: mind. 18 J. (ab 16 J. mit Einverständniserklärung der Eltern)

<b>Termine*:</b>	Sa. 28.04.2018 - 28.04.2018
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 - 18:00 Uhr
<b>Einheiten:</b>	1
<b>Kursleiter/in **::</b>	Felix Kurth
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	12
<b>Kosten:</b>	25,00 € Keine Jahresgebühr erforderlich
<b>Zielgruppe:</b>	Einsteiger
<b>Raum/Ort:</b>	
<b>Anmeldung:</b>	Die schriftliche Workshop-Anmeldung ist erforderlich. Das Anmeldeformular finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: <a href="http://www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen">www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen</a> Bitte senden Sie die Workshop-Anmeldung an: <a href="mailto:sportzentrum.hr@siemens.com">sportzentrum.hr@siemens.com</a>

\*\* Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.

## Kursbeschreibung Workshops

### MTB Technikkurs Fortgeschrittene - Workshop 12

#### Inhalt des Kurses:

Die Mountainbike-Fahrtechnikkurse für Fortgeschrittene richten sich an bereits Geübte mit guter Grundkondition, die mit den MTB Grundtechniken vertraut sind (entweder bereits Teilnahme an wenigstens einem Einsteigerkurs oder längere Erfahrung im MTB) und diese noch verfeinern möchten. Der Kurs ist in ein zweistündiges Techniktraining (in unterschiedlichem Gelände) und in eine zweistündige Tour gegliedert, bei der das Gelernte im Gelände geübt werden kann. Das Techniktraining umfasst: steile Passagen (bergauf und bergab), Kurven in steilem Gelände, Körperposition in steilem Gelände, Geländestufen bergab fahren  
Voraussetzungen: Voll funktionierendes MTB, Sattel mit Schnellspanner, Helm, Handschuhe, Trinkflasche, gute Kondition, gute Fahrtechnikenkenntnisse  
Kondition: Tour bis 25 km und bis 450 Hm  
Alter: mind. 18 J. (ab 16 J. mit Einverständniserklärung der Eltern)

<b>Termine*:</b>	Sa. 05.05.2018 - 05.05.2018
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 - 18:00 Uhr
<b>Einheiten:</b>	1
<b>Kursleiter/in **:</b>	Felix Kurth
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	12
<b>Kosten:</b>	25,00 € Keine Jahresgebühr erforderlich
<b>Zielgruppe:</b>	Fortgeschrittene
<b>Raum/Ort:</b>	Radieschen Neunkirchen
<b>Anmeldung:</b>	Die schriftliche Workshop-Anmeldung ist erforderlich. Das Anmeldeformular finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: <a href="http://www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen">www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen</a> Bitte senden Sie die Workshop-Anmeldung an: <a href="mailto:sportzentrum.hr@siemens.com">sportzentrum.hr@siemens.com</a>

\*\* Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.

## Kursbeschreibung Workshops

### MTB Technikkurs Einsteiger - Workshop 13

#### Inhalt des Kurses:

Im Basiskurs wird fundiertes Know-how für den Umgang mit dem MTB und der zugehörigen Ausrüstung vermittelt. Der Kurs ist speziell für MTB-Einsteiger/innen bzw. für regelmäßige Biker mit wenig Mountainbike Erfahrung, die die richtige Fahrtechnik für sicheres Mountainbiken erlernen und verfeinern möchten. Inhalte: Bike- und Ausrüstungs-Check, Positionen auf dem Bike (Grundposition, bergauf, bergab), Balance, Basistechniken (Bremsen, Schalten, Kurven, Anfahren am Berg) Im Anschluss an den Übungsteil unternehmen wir eine kleine Tour, um das Erlernte im Gelände umzusetzen. Voraussetzungen: Voll funktionierendes MTB, Sattel mit Schnellspanner, Helm, Handschuhe, Trinkflasche, Grundsportlichkeit im Fahrradfahren  
Technik: kein besonderes fahrtechnisches Können erforderlich  
Kondition: Tour bis 20 km und bis 300 Hm  
Alter: mind. 18 J. (ab 16 J. mit Einverständniserklärung der Eltern)

<b>Termine*:</b>	Sa. 09.06.2018 - 09.06.2018
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 - 18:00 Uhr
<b>Einheiten:</b>	1
<b>Kursleiter/in **::</b>	Wolfgang Polster
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	12
<b>Kosten:</b>	25,00 € Keine Jahresgebühr erforderlich
<b>Zielgruppe:</b>	Einsteiger
<b>Raum/Ort:</b>	
<b>Anmeldung:</b>	Die schriftliche Workshop-Anmeldung ist erforderlich. Das Anmeldeformular finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: <a href="http://www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen">www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen</a> Bitte senden Sie die Workshop-Anmeldung an: <a href="mailto:sportzentrum.hr@siemens.com">sportzentrum.hr@siemens.com</a>

\*\* Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.

**Kursbeschreibung Workshops****MTB Technikkurs Fortgeschrittene - Workshop 14****Inhalt des Kurses:**

Die Mountainbike-Fahrtechnikkurse für Fortgeschrittene richten sich an bereits Geübte mit guter Grundkondition, die mit den MTB Grundtechniken vertraut sind (entweder bereits Teilnahme an wenigstens einem Einsteigerkurs oder längere Erfahrung im MTB) und diese noch verfeinern möchten. Der Kurs ist in ein zweistündiges Techniktraining (in unterschiedlichem Gelände) und in eine zweistündige Tour gegliedert, bei der das Gelernte im Gelände geübt werden kann. Das Techniktraining umfasst: steile Passagen (bergauf und bergab), Kurven in steilem Gelände, Körperposition in steilem Gelände, Geländestufen bergab fahren  
Voraussetzungen: Voll funktionierendes MTB, Sattel mit Schnellspanner, Helm, Handschuhe, Trinkflasche, gute Kondition, gute Fahrtechnikenkenntnisse  
Kondition: Tour bis 25 km und bis 450 Hm  
Alter: mind. 18 J. (ab 16 J. mit Einverständniserklärung der Eltern)

<b>Termine*:</b>	Sa. 30.06.2018 - 30.06.2018
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 - 18:00 Uhr
<b>Einheiten:</b>	1
<b>Kursleiter/in **::</b>	Wolfgang Polster
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	12
<b>Kosten:</b>	25,00 € Keine Jahresgebühr erforderlich
<b>Zielgruppe:</b>	Fortgeschrittene
<b>Raum/Ort:</b>	
<b>Anmeldung:</b>	Die schriftliche Workshop-Anmeldung ist erforderlich. Das Anmeldeformular finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: <a href="http://www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen">www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen</a> Bitte senden Sie die Workshop-Anmeldung an: <a href="mailto:sportzentrum.hr@siemens.com">sportzentrum.hr@siemens.com</a>

\*\* Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.