

Mountainbiken beim SV1880 München

Gemütlich Touren fahren, ohne Stress
Grundtechniken vermitteln
Biketechnik erklären
Alternativen für die „bikefreien“ Tage



Touren:

Geführte Touren
Touren mit Übernachtung
Mehrtagestouren
Planung, Ausrüstungstipps

Fahrtechnikkurs I:

Bikecheck, Ergonomie am Bike
Basics wie Fahren, Schalten, Bremsen
Biketechnik, Ausrüstung

Fahrtechnikkurs II:

Sicheres Fahren, Bergauf-, Bergabfahren
einfache Hindernisse überwinden
Biketechnik, Ausrüstung

Touren mit Fahrtechnik:

Unterwegs, während der Tour
an Hindernissen Fahrtechnik üben
Verhalten im Gebirge, Wetter
Notsituationen besprechen

Ausgleichstraining zum Biken:

Laufen, Konditionsgymnastik, Stretching
Aerobic, Nordic-Walking

SV 1880 München
Tübinger Str. 10
80686 München

Tel 089 / 571556
Fax 089 / 576142
Email geschaeftsstelle@sv1880.de
Internet www.sv1880.de