



PRESSEINFORMATION

Datum: 26/03/2015

Seite 1

simply out mountainbike:

MTB-Fahrtechnikkurse bringen Sicherheit und Spaß auf dem Rad

Essen. - Mit den länger und wärmer werdenden Tagen lockt es viele Mountainbiker wieder in den Sattel ihre geliebten Zweirades. Doch bevor man sich auf den Trail wagen kann, sollte man auch die entsprechende Fahrtechnik beherrschen. Die Fahrtechnik Schule *simply out mountainbike* aus Essen bietet Anfängern und Fortgeschrittenen dafür im Ruhrgebiet verschiedene Tageskurse an.

Die Mountainbike-Fahrtechnik-Trainings bringen jedem mehr Sicherheit und Fahrspaß. Wer glaubt schon alles zu können, wird während der *simply out mountainbike* Trainings schnell merken, dass es immer noch etwas neues zu lernen und "Altes" zu hinterfragen gibt. Dazu Melanie Hundacker von *simply out mountainbike*: "Besonders beliebt ist unser Einsteiger-Kurs: Hier lernen die Teilnehmer das richtige Bremsen, Kurvenfahren, An- und Absteigen im Gelände, Balancieren und das Grund know how in Sachen Radtechnik und Einstellung."

Bei den Fahrtechnik-Trainings mit max. sechs Teilnehmern pro Trainer geht es darum auf diverse Situationen im Gelände vorbereitet zu sein sowie weniger Angst, mehr Spaß und neues Selbstvertrauen zu gewinnen. Eine normale körperliche Grundfitness reicht vollkommen aus, denn Kilometer- und Höhenmeter-Leistung sind bei den Kursen zweitrangig. Die MTB-Fahrtechnik-Trainer sind erfahrene und durch die Deutsche Initiative Mountainbike (DIMB) speziell ausgebildete Trainer und Guides. *Simply out mountainbike* ergänzt seine Fahrtechnikkurse außerdem durch Videoanalysen mit iPad-Unterstützung. Alle MTB-Trainings werden auch als "Ladies only" angeboten.

Die eintägigen Fahrtechnikkurse für unterschiedliche Könnereinstufen kosten zwischen 39,00 bis 85,00 Euro und finden im gesamten Ruhrgebiet statt. Weitere Infos gibt es unter www.simply-out-mountainbike.de und auf der passende facebook-Seite.

Unsere Kurse im April:

12.04.2015 Einsteiger Ladies

12.04.2015 Fortgeschritten

25.04.2015 Einsteiger-Tour

26.04.2015 Tour und Technik

Jeden Dienstag ab 14.04.2015 außerdem wieder After-Work-Kurse.

2.064 Zeichen

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten

Kontakt:

simply out mountainbike
Melanie Hundacker
Dahlhauser Str. 103 - 45279 Essen
tel. +49 (0) 201 564 1004
mobil + 49 (0) 177 47 57 435
info@simply-out-mountainbike.de

Ralf Schanze
Ertstraße 18
D-45219 Essen
phone +49 (0) 20 54 8 70 80 44
mobil +49 (0) 178-458 458 1