

# **g.e.t. mountainbike** **g**esund und **e**rfolgreich **t**rainieren Das Gesundheits - Sportprogramm des Deutschen Skiverbands

## **Mountainbike – Seminar (Ladies only)**

Das DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum Bayern lädt ein zum Mountainbike - Seminar vom 13. bis 14. Juli 2013 in Kreuth im Tegernseer Tal.



Bild: Tanja Lutz

„Mit Sicherheit viel Spaß“ – das ist das Motto unseres MTB-Seminars nur für Ladies!

DSV Mountainbike-Ausbildlerin Tanja Lutz vermittelt den Teilnehmerinnen die grundlegenden Fahrtechniken bis hin zum sicheren Bewältigen mittelschwerer Trails (DIMB - Schwierigkeitsgrad 2). Themen wie die optimale Sitzposition, Ausrüstung für längere Touren oder auch Ernährungsfragen ergänzen das Programm.

Der Spaß kommt sicherlich auch nicht zu kurz:

Abends ist das kultige Tegernseer Bräustüberl angesagt und das Highlight des zweiten Tages ist eine traumhafte MTB-Tour mit Hütteneinkehr.

Teilnahmevoraussetzung: Keine gesundheitlichen Einschränkungen, etwas Kondition und erste MTB-Vorerfahrungen.

Zum Abschluss können die Teilnehmerinnen an einer freiwilligen Prüfung teilnehmen. Bei Erfolg erhalten sie das DSV Zertifikat Mountainbike und sind damit berechtigt, Grundlagen des Mountainbike-Fahrens zu vermitteln und leichte Touren (bis Stufe 2 nach DIMB) zu planen, zu organisieren und zu führen.

Weitere Informationen gibt's beim Ausbildungszentrum unter [www.ausbildungszentrum-bayern.de](http://www.ausbildungszentrum-bayern.de) oder telefonisch unter 08291 85 98 98.