

Mehr Infos und Anmeldung unter
www.tvvillingen.de

YoungHeroes

rock my trail sponsored by TOUR

Auf unserer Homepage gibt es alle Neuigkeiten.
Hier könnt ihr euch über Termine, Kurse oder Wettkämpfe informieren,
euch anmelden oder Fragen stellen.

Wir freuen uns auf Euch!

Start
05. April 2023
um 17:30 Uhr
Parkplatz
TOUR

TOUR
RÄDER FÜR'S LEBEN

TOUR - Räder für's Leben GmbH
Neuer Markt 2
78052 Villingen-Schwenningen
Telefon: +49 7721 8786 09 0
E-Mail: tour@tour-vs.de
www.tour-vs.de



Turnverein
1848 Villingen e.V.

Turnverein 1848 Villingen e.V.
Färberstraße 14
78050 Villingen-Schwenningen
Telefon: 07721 26408
Telefax: 07721 9468544
E-Mail: info@tvvillingen.de
www.tvvillingen.de

Outdoor
Action!



MTB Training
für Kids und Jugendliche
zwischen 10 und 15 Jahren

TOUR
RÄDER FÜR'S LEBEN



Turnverein
1848 Villingen e.V.

Die neue MTB-Gruppe des TV Villingen

Ihr habt Spaß am Biken/Trailen? Dann seid Ihr in unserer MTB-Gruppe genau richtig. Einmal pro Woche startet Ihr unter Anleitung erfahrener Biker. Das Training findet auf Waldwegen und schmalen Pfaden (Trails) statt. Für größtmöglichen Spaß auf dem MTB, gehen wir dabei spielerisch vor. Im Anschluss vertiefen wir die Grundlagen zum Kurvenfahren, machen kleine Kids-Sprünge und bringen euch die Begeisterung für Mountainbiking näher. Ihr solltet es gewöhnt sein, auf dem Bike zu sitzen und im moderaten Tempo auch 100-150 Höhenmeter schaffen. Für kurze Pausen während des Trails wird gesorgt.

Das erwartet Euch

- Sicheres und spaßiges Fahren im Gelände
- Bike-Check für dein Rad und deine Kenntnisse
- Basics und Fahrtechnik
- Grundposition auf dem MTB
- Gleichgewicht- und Balancetraining
- Trackstand
- Die richtige Kurventechnik (Einsteiger)
- Bikeneigung vs. Gewichtsverlagerung in der Kurve
- Befahren von Trails
- Überwinden kleiner Hindernisse und Absätze
- Verschiedene Abfahrten trainieren
- Vorderrad anheben und kleine leichte Sprünge
- Richtiger Einsatz der Vorderbremse
- Gefahrenbremsung
- Linienwahl und Blickführung im Gelände
- Wettkämpfe

Rock my Trail sponsored by TOUR RÄDER FÜR`S LEBEN

Mach
mit!

Das solltet Ihr mitbringen

- Helm
- Geeignete Kleidung
- Fahrtüchtiges Fahrrad
- Eine Menge Spaß

