



# bike-erFahren

## MTB-Kurse und Coaching

Am Glückgraben 6, 97906 Faulbach

Telefon: 09392/2157

Mobil: 0162/9349893

Email: [bike-erfahren@gmx.info](mailto:bike-erfahren@gmx.info)

Web: [www.bike-erFahren.de](http://www.bike-erFahren.de)

## Mountainbike-Wochenende für Frauen Pfingsten 2024 in Miltenberg am Main

**Termin:** Samstag, 18.05.2024 ab 10:00 Uhr bis Montag, 20.05.2024 ca. 15.00 Uhr

An diesem Wochenende legen wir den Schwerpunkt auf Techniktraining für alle Levels. Anfänger und Fortgeschrittene ... im MIL1-Trail kommen alle auf Ihre Kosten!

Wir beginnen offiziell am Samstag, 18.05.2024 um 10.00 Uhr mit den Kursen. Die Anreise ist jedoch schon ab Freitag möglich und es besteht die Möglichkeit, gemeinsam zu Abend zu essen (Lokal wird noch bekannt gegeben)! Ende ist dann am Montag, 20.06.2024 um ca. 15.00 Uhr!

In unserem Kurs bieten wir Mountainbike Fahrtechniken, unterstützt durch viele interessante mentale Strategien. Damit erhältst du einen optimalen Zugriff auf dein Potential beim Biken. Außerdem vermitteln wir dir auf spielerische Art Lösungs- und Umgangsmöglichkeiten für stressauslösende Situationen, um diese frühzeitig zu erkennen und künftig zu vermeiden. Das Erlernte wird ausführlich in der Praxis geübt. Als ausgebildete Sport-Mentalcoaches gehen wir individuell auf deine Bedürfnisse ein. Um dies zu ermöglichen, arbeiten wir in Kleingruppen bis maximal fünf Teilnehmerinnen pro Coach. Wir üben auf Singletrails in für alle Teilnehmerinnen meisterbaren Schwierigkeitsstufen.

Deine Kondition sollte für Auffahrten von rund 400 – 600 Höhenmeter am Tag ausreichen. E-Bikerinnen sind willkommen. Mitreisende Partner sind ebenfalls willkommen – mit und ohne Bike!



# bike-erFahren

## MTB-Kurse und Coaching

Am Glückgraben 6, 97906 Faulbach

Telefon: 09392/2157

Mobil: 0162/9349893

Email: [bike-erfahren@gmx.info](mailto:bike-erfahren@gmx.info)

Web: [www.bike-erFahren.de](http://www.bike-erFahren.de)

**Zielgruppe:** \* - \*\*\*\*\* mit entsprechender Kondition für Trailtouren zwischen 400 - 600 Höhenmeter am Tag. Bikerinnen der genannten Könnensstufen, die sich mehr Mut und Selbstbewusstsein beim Biken wünschen. Die mentalen Techniken werden zuerst in Gelände deutlich unter der Leistungsgrenze der jeweiligen Teilnehmerin ausprobiert, sodass jede Teilnehmerin gemäß ihrem Könnensstand Erfahrungen sammeln kann. Später besteht dann die Möglichkeit, einzelne Techniken in selbst gewähltem Gelände und näher an der persönlichen Könnensstufe auszuprobieren.

**Kondition:** mittel bis gut

**Geländebeschaffenheit gemäß Singeltrail-Bewertungsskala:** Level S1 bis Level S2 (an einigen Übungsstellen)

Auch das gesellige Beisammensein soll natürlich nicht zu kurz kommen. Am Abend gibt es die Möglichkeit, gemeinsam zu essen. Die Lokale werden wir noch bekannt geben, da diese zum aktuellen Zeitpunkt noch keine Reservierungen annehmen. Auch hier sind mitreisende Partner willkommen.

Die Buchung Deiner Unterkunft überlassen wir Dir – ob Hotel, Pension, Ferienwohnung ... Wir unterstützen Dich aber natürlich gerne bei der Suche. Bei Anmeldung für den Kurs erhältst Du von uns eine entsprechende Liste mit Übernachtungsmöglichkeiten.



# bike-erFahren

## MTB-Kurse und Coaching

Am Glückgraben 6, 97906 Faulbach

Telefon: 09392/2157

Mobil: 0162/9349893

Email: [bike-erfahren@gmx.info](mailto:bike-erfahren@gmx.info)

Web: [www.bike-erFahren.de](http://www.bike-erFahren.de)

**Treffpunkt:** Ist am Samstag, 18.05.2024 um 9:50 Uhr am Parkplatz Schützenhaus,  
Obere Walldürner Straße 82 in Miltenberg

**Preis für den Mountainbikekurs:** € 285,00/Person

Mitreisende Partner können nicht am Kurs teilnehmen. Auf Wunsch können wir aber gerne Touren-Tipps geben, bzw. kann ein Partnerprogramm mit Guide und Touren organisiert werden.

Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann melde Dich gerne an unter

**[bike-erfahren@gmx.de](mailto:bike-erfahren@gmx.de)**

oder bei dem Coach, von dem Du diese Einladung bekommen hast.

Wir freuen uns auf Dich

Alex, Barbara, Manuela, Sonja und Tine