

**Geschäftsstelle  
Büro- und Telefonzeiten**

Telefon 041 610 76 09  
Montag bis Freitag  
08.00 - 11.30 Uhr

**Beratungsstelle  
Büro- und Telefonzeiten**

Telefon 041 610 25 24 und  
Telefon 041 610 25 62  
Montag bis Donnerstag  
08.00 - 10.00 Uhr  
oder nach Vereinbarung



Partnerin der Pro Senectute Nidwalden



Pro Senectute Nidwalden  
Nägeligasse 25  
6370 Stans

Telefon 041 610 76 09  
Spendenkonto CH34 0077 9000 1282 0110 0

info@nw.prosenectute.ch  
www.nw.prosenectute.ch



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



# Bike Fahrtechnik

für Einsteiger

Nidwalden

# Bike Fahrtechnik

Mountainbiken im Gelände ist wunderschön, birgt jedoch auch Risiken. Um Stürze zu vermeiden und Blockaden zu beseitigen, lernst du auf befestigtem Boden die grundlegenden Fahrtechniken. Dein Experte führt dich gefahrlos und unter kontrollierbaren Bedingungen an die meisterhafte Velobeherrschung heran. Sicher bergab Biken beinhaltet aber nicht bloss "Fahrtechnik". Deswegen bekommst du auch wertvolles Wissen zu den Themen "Material" und "Mindset".

Nach dem Kurs folgt der wichtigste Teil: das Üben. Der kostenlose Videolehrgang hilft dir dabei, indem er dich nochmals Stück für Stück durch den gesamten Kurs führt. Ein Trainingsplan nimmt dich dabei an die Hand, so dass du in kürzester Zeit eine Menge Spass und Sicherheit in Abfahrten bekommst. Profitiere von den Tipps aus 30 Jahren Erfahrung. Damit du atemberaubende Touren fahren kannst und nach jeder Abfahrt grinsend sagst "Boah, das war super!"

## Voraussetzung

Eigenes Mountainbike (mit oder ohne Motor)

## Daten

Kurs 1: Samstag, 22. April

Kurs 2: Samstag, 20. Mai

## Zeit

von 09.00 - 15.00 Uhr

## Ort

Stans

## Leitung

Holger Katz, Inhaber der numbernine Bikeschule  
Mountainbike Fahrtechnik Coach, Bikemechaniker, Bikeentwickler

## Kosten

CHF 200.00, inkl. Videolehrgang zum Üben

## Anmeldung

Pro Senectute Nidwalden

Nägeligasse 25

6370 Stans

Telefon 041 610 76 09

info@nw.prosenecute.ch

Programm auch unter  
[www.nw.prosenecute.ch/de/freizeit/bewegung-sport](http://www.nw.prosenecute.ch/de/freizeit/bewegung-sport)

# Anmeldung

## Fahrtechnik für Einsteiger

- Kurs 1: 22. April, 09.00—15.00 Uhr
- Kurs 2: 20. Mai, 09.00—15.00 Uhr



## Name/Vorname

.....

## Adresse

.....

## PLZ/Ort

.....

## Telefon

.....

## E-Mail

.....

## Geb.-Datum

.....

## Datum

.....

## Unterschrift

.....