



# Basis Tagesworkshop



Du weißt noch nicht, ob das Mountainbiken generell etwas für dich ist und willst dir daher nicht sofort ein Bike und das nötige Equipment anschaffen?

Dann solltest du dich an unserem Basis Tagesworkshop teilnehmen!

Denn hier erlernst du das Basiswissen rund ums Rad, richtige Fahrtechniken und wichtige Sicherheitsaspekte. Du wirst ganztägig von unseren erfahrenen Mountainbike Guides begleitet und fährst deine erste Tour am Ende des Workshops.

Bei uns lernst du von Grund auf, wie du z.B. deinen Sattel richtig einstellst, den Helm korrekt aufziehst, oder auch das optimale Schalten und Bremsen. Bei diesem Basis Workshop erhältst du das nötige Rüstzeug, um am Berg und Hang richtig an- und abzufahren. Kurventechnik und Radbeherrschung wird dir dank der professionellen Einweisung unserer Coaches am Ende des Tages kein Fremdwort mehr sein und auch Handzeichen- und Sicherheitsbelehrungen vor der Tour sind ebenso Bestandteil wie 1. Hilfe und welche Wege man im Wald befahren darf und welche nicht.

Der Tagesworkshop ist genau das Richtige, wenn du diese abwechslungsreiche Sportart kennenlernen willst. Egal ob absoluter Anfänger oder schon leicht erprobter Fahrer – der Basis Tagesworkshop vermittelt dir ein fundiertes Basiswissen rund ums Rad und ermöglicht dir, eine erste Tour unter professioneller Führung zu fahren.

Falls du bereits ein Rad hast, bring es gern mit. Natürlich haben wir aber auch für alle Teilnehmer Mountainbikes als Leihgabe zur Verfügung. Und wenn du dich nach dem Workshop entscheidest doch in ein eigenes Rad zu investieren, stehen wir dir dafür auch gern beratend zur Seite.

**Dauer des Workshops:** ca. 7 Stunden  
Beginn 09:30 Uhr

**Ort:** Parkhotel Surenburg  
Surenburg 13  
48477 Hörstel

**Termine:**

01.04.	06.05.
03.06.	01.07.
12.08.	02.09.
23.09.	

## Benötigtes Equipment:

- ▶ Mountainbike (kann von uns geliehen werden)
- ▶ Helm (kann von uns kostenlos geliehen werden)
- ▶ Trinkflasche
- ▶ wetterfeste Kleidung: enganliegende Hose, T-shirt, Jacke
- ▶ Sonnenbrille

**Kosten: 64,-€**

**Falls du ein Mountainbike von uns benötigst, kannst du dies gegen ein Gebühr von 10€ leihen.**

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen pro Tour. Andernfalls kann die Tour leider nicht stattfinden.