

## **Licence to bike®**

Fahrsicherheit beim bike bietet einen viel grösseren Spassfaktor. Wir vermitteln Ihnen strukturiert die Mountainbike-Fahrtechnik der Profis, damit Sie sicher und dynamisch und mit noch mehr Spass durch schöne Landschaften biken können.

Das umfassende Bike-Brevet "Licence to bike®" (LB) wurde speziell für FreizeitsportlerInnen entwickelt und ist in drei Level unterteilt. Jeder Level beinhaltet wertvolle Übungen, viele Tipps und Tricks und das Wichtigste an Theorie. Die Übungen werden auf einer kleinen Tour in einfachem Übungsgelände durchgeführt.

Nach jedem Kurslevel erhalten die TeilnehmerInnen die "Licence to bike®", das Schweizer Bike-Brevet, auf dem das Erlernte sowie der Swiss Bike School-Verhaltenskodex aufgeführt sind.

## **Frauenkurse**

Frauen sind besondere Sportlerinnen - sie sind mutig, geschickt, ausdauernd, feinfühlig, dynamisch und offen für Neues. Frauen motivieren sich und haben viel Spass beim gemeinsamen Sporterlebnis und damit einen eigenen Spirit beim Mountainbiken. Das Angebot des LB1-F richtet sich genau nach den Bedürfnissen der Ladys und sind nur für Frauen.

## **Firmenkurse / Privatkurse - Unfallrisiko in der Freizeit reduzieren**

Mountainbiken fördert die Koordination und Konzentration und ist ein idealer Sport zur Erholung am Feierabend oder am Wochenende. Mit der richtigen Fahrtechnik holen sich die Mitarbeitenden die Motivation zum Biken und reduzieren das Unfallrisiko. Aus diesem Grund bieten wir unsere Licence to bike Kurse speziell auch als firmeninterne Kurse an.

Dieses Kursangebot bieten wir auch als Privatkurse an.

Natürlich unterstützen wir Sie gerne bei der Organisation und der Planung.

## **Mountainbike-Schulsport - Macht den Kindern Spass!**

Unser Bike Teacher Stephan Kürsteiner leitet auch MTB-Schülersport-Kurse. Die SchülerInnen sind begeistert von den Mountainbike-Schulsport-Kursen und lernen erstaunlich schnell dazu.

Mit viel Spass lernen die Kinder ihre Umgebung besser kennen und erleben die Natur aus nächster Nähe. Mountainbiken motiviert die Kinder, sich mehr zu bewegen und ihren Gleichgewichtssinn zu verbessern.

## **Organisatorisches**

### **Teilnehmende**

Jung und Alt (ab ca. 10 Jahren) mit guter Gesundheit

Max. 6 Personen

### **Treffpunkt**

Velo Legi GmbH

Rorschacherstrasse 221, 9000 St.Gallen

### **Wann**

Startzeit 09.00 Uhr

Weitere Daten unter Events

### **Kursangebot**

Umfassende Mountainbike-Fahrtechnik speziell von Profis für den Breitensport ausgearbeitet:

### **Themen**

- Gleichgewicht
- Geschicklichkeit
- Bremsen
- Kurventechnik
- Uphill
- Downhill
- Tipps und Tricks

### **Gratis Verpflegung**

- Verpflegung (Getränke, Riegel, Gels) sowie Bidon von SPONSER

### **Bike-Brevet-Urkunde Licence to bike®**

- Übungen in Stichworten aufgeführt
- mit Verhaltenskodex

## **Anmeldung**

Direkt bei Velo Legi oder über die Seite der Kursdaten. Bei Gruppenanmeldungen ist jede Person einzeln anzumelden.

Anmeldeschluss

Anmeldung bis 1 Tag vor Kursbeginn (bei genügend freien Plätzen)

## **Durchführung**

Bei sehr schlechten Wettervoraussichten wird der Kurs durch Stephan ohne Verschiebungsdatum am Vortag per Mail oder Telefon abgesagt. Bei sehr schlechten Wettervoraussichten wird der Kurs ohne Verschiebungsdatum am Vortag abgesagt, da Bikekurse bei lange andauerndem Regen allen Beteiligten wenig Freude macht.

## **Mitnehmen**

Helm obligatorisch, Velohandschuhe, geeignete Kleidung, funktionstüchtiges und richtig eingestelltes Mountainbike.

Wir empfehlen vor dem Kurs den Bike-Check bei Velo Legi.

## **Besonderes**

Die Teilnahme am den Kursen und dem Bike-Brevet erfolgt auf eigenes Risiko. Die Übungen sind freiwillig. Die Kursleitung und alle Organisatoren lehnen jede Haftung bei Unfällen ab. Der Kursteilnehmende muss privat ausreichend versichert sein.

## **Kurskosten**

### **Standardkurse** (LB1, LB2 und LB3)

4 Stunden            CHF 90

2 x 2.5 Stunden    CHF 100

### **Privatkurse**

Auf Anfrage

Der Betrag wird bei Kursbeginn dem Bike-Teacher bar bezahlt.

## **Annulationsgebühren**

Bei Abmeldung bis 3 Tage vor Kursbeginn werden 50% der Kurskosten in Rechnung gestellt. Bei Nichterscheinen werden 100% der Kurskosten in Rechnung gestellt.