



MOUNTAINBIKE FÜR JUNG UND ALT

Termin:	Sonntag, 6. April 2014
Ort:	GH Buchegger, Tiefenbach 1, 2851 Krumbach
Zeit:	9.00 bis 17.00 Uhr
Zielgruppe:	Kinder, Jugendliche, Erwachsene, vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen, eigene Gruppe für Damen
Referent:	Ing. Herbert Ribarich

Programm:

9.00 Uhr

Ankunft - gemeinsame Besprechung - Vorstellung der Betreuer und Überprüfung der Ausrüstung, Techniktraining - erstes Kennenlernen

12.00 Uhr

Mittagessen im GH Buchegger (inkludiert)
Relaxen / Volleyball / Slackline usw...

14.00 Uhr

Ausfahrt je nach Leistungsgruppen

17.00 Uhr

Endbesprechung, Verabschiedung

Kosten: € 60,00 (für UNION-Mitglieder € 40,00)

Meldeschluss: 25. März 2014

MOUNTAINBIKE FORTBILDUNG FÜR INSTRUKTOREN

Termin:	Samstag, 29. März 2014
Ort:	SPORTUNION Anlage Rossatz, 3602 Rossatz 8
Zeit:	9.00 bis 16.00 Uhr
Zielgruppe:	Mountainbike Instruktoren
Referenten:	Mag. Eva Rümmele und Physio- therapeut Matthias Malek
Kursleiter:	Robert Kermer 0664/5130564 robert.kermer@aon.at

Programm:

9.00 - 12.00 Uhr

Praxis: Verbesserung der Kurventechniken,
Techniktraining mit Umsetzen

12.00 - 13.00 Uhr

Mittagspause

13.00 - 16.00 Uhr

Theorie: Verletzungsprävention Wirbelsäule
mit Diskussionsrunde

Kosten: € 97,00 (für UNION-Mitglieder € 65,00)

Meldeschluss: 28. Februar 2014