



## **MTB-Techniktraining Basics für Frauen**

24.04 - 26.04.2026, Spital Pyhrn

---

### **Gemeinsam motiviert zum Training am Trail und im Park**

Erober die Trails mit unserem MTB-Techniktraining für Einsteigerinnen – von Frauen, für Frauen. Motivation und bewusste Risikobereitschaft sind oft soziale Phänomene. Dieser Sozialisationsfaktor kann durch Sport in einer weiblichen Lernumgebung abgefedert werden. Daher bieten wir bei diesem MTB-Techniktraining Frauen das notwendige Lernumfeld, um mutig aus sich herauszugehen, ihr Selbstvertrauen zu stärken und gemeinsam das MTB-Erlebnis zu genießen.

Wir begleiten dich beim Wechsel von der Forststraße auf den Trail und vermitteln dir die Grundlagen des Mountainbikens in einem wertschätzendem und harmonischen Lernumfeld. Während dieses Bike-Trainings bieten wir dir fernab von Leistungsdruck und angepasst an deine Fertigkeiten die Möglichkeit, die richtige Fahrtechnik zu erspüren. Damit ist dein Genuss beim Biken garantiert.

### **Kursinhalte:**

- Werden vor Ort auf die Bedürfnisse der Gruppe abgestimmt.
- Ausrüstung/Bikeeinstellungen: Optimale Sitzposition (Bike Geometrie),.....
- Verbesserung der spezifischen Fertigkeiten (Bremsen, Steuern, Schalten)
- Kurventechnik
- Techniktraining: Hindernisse und steinige Passagen im mittelsteilen Gelände
- Kleine Reparaturen

.....und das alles unter Berücksichtigung der weiblichen Anatomie und Kraftverhältnissen, realistischen Zielen und dem notwendigen Respekt.

### **Teilnahmevoraussetzungen:**

- Sichere Fahrtechnik auf losem Untergrund (Schotterstraße)
- Die Teilnahme mit Hardtail ist möglich

### **Material:**

- (E)-MTB: All Mountain, Trail oder Enduro mit Flat- oder Klickpedalen (Metall- oder hochwertige Kunststoffpedale mit sehr griffigen Bärenatzen)
- Schutzausrüstung: Helm, Handschuhe, Brillen (Protektoren empfohlen)
- Risikobewusstes Fahrverhalten in den von dir gewählten Schwierigkeiten
- Stabile Gesundheit und gute Ausdauerleistungsfähigkeit
- Ersatzteile (Schlauch, Reifenheber, Pumpe...)
- Erste-Hilfe-Paket
- Motivation für neue Erfahrungen und Erlebnisse

**Während der gesamten Ausbildungsdauer besteht Helm-, Brillen- und Handschuhpflicht!**

**Quartier:** Hotel Freunde der Natur, <http://www.naturfreundehotel.at/>

**Veranstaltungsbeginn:** Freitag, 24.04.2026, 18:00 Uhr - im Quartier

**Veranstaltungsende:** Sonntag, 26.04.2026, ca. 15:00 Uhr

**Sportliche Leitung:** Ursula Weichhart - 0676/7024828

**Preis:**

für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen/Mitglieder: **€ 210,- / € 312,-**

(Preis für Ausbildung und Quartier im DZ mit HP)

**Fälligkeit:** Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig und dein Teilnahmeplatz mit Bezahlung des Kursbeitrages *fixiert*.

Bitte bei der Überweisung unbedingt folgende Zahlungsreferenz angeben:

**26\_SP82\_[Familienname]**

(Beispiel: *26\_SP82\_Mustermann*)

*Nur mit dieser Zahlungsreferenz können wir die Zahlung korrekt zuordnen!*

IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010

BIC: BAWAATWW

**Stornobedingungen:**

- Bei Stornierung ab dem 21. Tag vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 50 %,
- bei NICHT-Erscheinen 100 % des TN-Beitrages als Stornokosten.
- Vom Quartiergeber anfallende Stornokosten werden jedenfalls weiterverrechnet.

**Detailinformation:** Peter Gebetsberger 0664/500 41 28

**Organisation:** Christoph Steiner christoph.steiner@naturfreunde.at

Für weitere Fragen und Informationen sind wir gerne für dich erreichbar und wünschen dir eine interessante und herausfordernde Fortbildung.

**Dein Naturfreunde-MTB-Team**