

	Dauer	Inhalte	Ziele	Voraussetzungen
Downhillkurse	Stufe 2 Tageskurs Wochenendkurs Feriencamp (4 Tage)	Bike-Park für Fortgeschrittene schnelle Kurven und Anleger mit hohem Tempo richtige Linienwahl im steilen und verblockten Gelände Tables und Hindernisse springen und dropen	Sicher im Bikepark: schwere Strecken mit Sprüngen und Tables	Bikepark-Erfahrung vorhanden: steiler, steinig bis felsig, leichte Sprünge
	Stufe 1 Tageskurs Wochenendkurs Feriencamp (4 Tage)	Bike-Park spezifische Techniken Grundlagen und Positionen auf dem Bike Balance und richtige Körperspannung Kurven richtig ansteuern und Linienwahl Steilabfahrten und Hindernisse	Sicher im Bikepark: mittelschwere Strecken ohne große Sprünge	Trail-Erfahrung MTB vorhanden oder bereits erste Bikepark Erfahrung. Trails: mittelsteil, Wurzeln fahrbare Stufen
Kidskurse	Stufe 2 Tageskurs Wochenendkurs	Grundposition und aktive Position Balance und Koordination verfeinern richtiges Bremsen auf steileren Abfahrten enge Kurven und Kehren fahren Hindernisse: Vorder- und Hinterrad anheben	Sicher im Gelände auf mittelschweren Trails mit steileren Passagen	MTB-Erfahrung auf leichten Trails: Wurzeln bis leicht steinig, Kurven, kleine Stufen
	Stufe 1 Tageskurs Wochenendkurs	richtige Position und Bewegung auf dem Bike Balance und Koordination spielerisch beibringen richtigen Bremsen und Anfahren am Berg grundlegende Kurventechnik Hindernisse: Vorderrad anheben und aktive Bewegung	Sicher im Gelände auf leichten Trails biken	keine oder wenig MTB-Erfahrung: ihr könnt Fahrradfahren und wollt ins Gelände
E-Bike	Stufe 2 Tageskurs Wochenendkurs	upill-Flow: dosierte Power und Techniken bergauf steile Auf -und Abfahrten im technischen Gelände Hindernisse mit E-Support und Technik überwinden Kurven und offene Kehren	Trail Uphill Flow Sicher E-Biken auf mittelschweren Trail	Trail-Erfahrung auf leichten bis mittelschweren Trails mit dem E-losen MTB oder E-Fully vorhanden
	Stufe 1 Tageskurs Wochenendkurs	MTB-Grundtechniken für E-MTB adaptiert Harmonie Gang und Motor in jedem Gelände Bergauf und Bergabtechniken Hindernisse überwinden durch „entlasten“ E-Beschleunigung im Gelände richtig nutzen	Einstieg ins E-Biken Sauberes Handling des Bikes auf leichten Trails	Erstes E-Mountainbike gekauft und bisher auf normalen Naturwegen unterwegs
Aufbau	AK Trailflow: Stufe 2+	AK Kurven / Kehren: Stufe 3+	AK Sprünge / Bunny Hop: Stufe 4+	
Grundkurse	Stufe 4 Tageskurs Wochenendkurs	Feinstkoordination, Balance -und Koordination Profi Enge Kehren bis hin zur Versatzkehre perfekte Linie und fortgeschrittener Trailflow Sektionstraining auf steil verblockten Trails Hindernisse: Bunny Hop, hohe Stufen dropen	Sehr technische Trail: sehr steil, hohe Stufen, enge Kehren, verblockt sicher und sauber fahren	mehrjährige Erfahrung auf technisch schweren Trails: sehr steil, eng, verblockt, Spitzkehren
	Stufe 3 Tageskurs Wochenendkurs Intensivkurs 3 Tage	Steilabfahrten, Auffahrten, technisch mit höheren Stufen Balance und Koordination verfeinern Enge Kehren (noch fahrbar) - Anleger - schnelle Kurven Linienwahl und antizipierendes Fahren auf dem Trail Hindernisse: Räder dynamisch heben, Vorstufe Bunny Hop	Schwere Trail: höhere Stufen, steil, felsig bis verblockt sicher und sauber fahren	Erfahrung auf mittelschweren Trails: steil, steinig bis leicht verblockt, offene Kehren
	Stufe 2 Tageskurs Wochenendkurs Intensivkurs 3 Tage	Grundposition, Aktivposition verbessern Steilabfahrten und Steilauffahrten , leicht technisch Enge Kurven - offene Kehren Stufen bergauf und bergab Hindernisse: Vorderrad anheben - Hinterrad anheben	Mittelschwere Trail: höhere Wurzeln, Stufen, fleicht felsig sicher und sauber fahren	Erfahrung auf Naturwegen bis leichte Trails: Wurzeln, Naturboden bis leicht steinig, Kurven
	Stufe 1 Tageskurs Wochenendkurs	Richtige Positionen: Grundposition - Aktivpositionen Bremsen dosieren - Balanceübungen Anfahren Bergauf - Absteigen Bergab Richtungswechsel - weite Kurven Vorderrad entlasten / anheben - Hinterrad entlasten	Leichter Trail: Wurzeln, kleine Stufen, wechselnder Untergrund sicher und sauber fahren	Wenig bis keine MTB-Erfahrung: Wald -und Naturwege, keine Hindernisse