

## Presse-Info St. Johann in Tirol

15. April 2024

### **Biken für Boomer: Fahrtechnik-Kurse für die Zielgruppe 50 plus in St. Johann in Tirol**

(St. Johann in Tirol) Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans immer noch: Zumindest, wenn er an den Mountainbike-Kursen in der Region St. Johann in Tirol teilnimmt. Die eintägigen Trainings sind speziell auf die Bedürfnisse der Generation 50 plus zugeschnitten und vermitteln mit viel Fingerspitzengefühl und Verständnis die Technik, die man zum Trail fahren braucht. Zunächst erklärt der Guide die Basics auf einem sicheren Übungsplatz: Balance, Bremsen, Kurven fahren. Dann geht es auf die „OD Trails“ in Oberndorf in Tirol, wo sich Teilnehmer mit dem Schlepplift vertraut machen, bevor sie die einfachste Strecke ganz ohne Steine, Wurzeln und Bäume ins Tal meistern und erste Erfolgserlebnisse sammeln. Wer mag, testet im Anschluss weitere Lines, überwindet Hindernisse und Stufen und wagt sich an Steilabfahrten. Zwischendurch steht eine Mittagspause auf dem Plan. Die Termine: 25. Mai, 1. Juni, 6. Juli, 17. August und 14. September, jeweils ab 9 Uhr. (E-)Mountainbikes können vor Ort geliehen werden, mitzubringen sind Helm, Sportbrille, Handschuhe sowie Knie- und Ellbogenprotektoren. Die Kurse kosten 120 Euro pro Person, Anmeldung unter [info@bikeacademy.com](mailto:info@bikeacademy.com), [www.bikeacademy.com](http://www.bikeacademy.com), [www.kitzalps.cc](http://www.kitzalps.cc)