

**[A] MTB-Wochenende am Teufelsberg - 2. Kurs-Wochenende**

<b>Kursnummer:</b>	217004		
<b>Ort:</b>	Teufelsberg		
<b>Unterkunft:</b>			
<b>Vorbesprechung:</b>			
<b>Kursbeginn:</b>	09.10.2021 (09.00 Uhr)	<b>Kursende:</b>	10.10.2021 (13.00 Uhr)
<b>Anz. d. E.-Termine:</b>	2		
<b>Einzeltermine:</b>	09.10. und 10.10.2021, jeweils 09.00 bis 13.00 Uhr		
<b>Preis:</b>	30 Euro (Junior: 30 Euro)		
<b>Zusätzl. Kosten:</b>	keine		
<b>Leistungen:</b>	Organisation/Ausbildung		
<b>Inhalte:</b>	Lehrinhalte: - am 09.10.2021  - Block 1) Grundlegende Bewegungstechnik - a) Wiederholung einiger Übungen vom letzten Wochenende - b) Hindernis überfahren auf ebener Fläche+bergauf - c) Körperhaltung bei steilen Abfahrten - d) Einleitung einer Vollbremsung mit Notabstieg  - Block 2) Erweiterte Bewegungstechnik - a) Bergauffahren in engen Kurven - b) Bergabfahren in engen Kurven - c) Treppen hinunterfahren - d) Springen über kleine Schanzen  - am 10.10.2021  - Block 1) Wiederholung - a) Vertiefung einiger gestriger Übungen  - Block 2) Große Tour - a) Vorbereitung auf eine längere Tour durch den Grunewald - b) Fahren auf mittleren+anspruchsvolleren Trails - c) Zusätzliche Übungen im Gelände - d) Feedback am Ende der Tour+Abschlussrunde		
<b>Anforderungen:</b>	absolvierter erster WE-Kurs oder entsprechende Kenntnisse; funktionsfähiges Mtb, Helm, Knie- und Ellbogenschützer		
<b>Schw.-bew. Technik:</b>	2	<b>Schw.-bew. Kondition:</b>	2
<b>Sonstiges:</b>	Treffpunkt um 9.00 Uhr: DLRG Station am Teufelssee, Parkplätze auf der rechten Seite am Ende der Teufelsseestr. gegenüber der Kindererholungsstätte vorhanden!		

DAV Sektion Berlin

Ausbildungsprogramm



<b>TNzahl:</b>	4 bis 6
<b>alpenvereinaktiv.com:</b>	
<b>Ausbilder:</b>	Norbert Tritter, Tel: 0157 / 87 45 41 56, Email: norbert.tritter@web.de
<b>Anmeldung:</b>	Online bis 04.10.2021

Deutscher Alpenverein Sektion Berlin e.V., Lietzenburger Str. 51, 10789 Berlin  
Sitz: Berlin, AG Charlottenburg, VR 1083 B

**Tel.** 030 / 251 09 43 | **Fax:** 030 / 25 29 99 89 | **eMail:** kurse@dav-berlin.de

**Öffnungszeiten und Telefonservice:**

Montag 14.00 - 19.00 Uhr | Mittwoch 14.00 - 19.00 Uhr | Freitag 09.00 - 14.00 Uhr