



#ridewithappi



....jetzt um nur **EUR 99,--**

FREERIDE & FLOW TRAINING

ICH ZEIGE IHNEN WIE SIE RICHTIG BIKEN....

Aller Anfang ist schwer? Stimmt gar nicht! Ich gebe Tipps, wie der Einstieg ins Freeriden garantiert gelingt – und wo Sie Ihre ersten Flow-Erfahrungen am besten sammeln. In Zusammenarbeit mit dem Hotel Seppi, bietet die Fahrradlegende Markus (appi) Apperle mehrmals die Woche diesen exklusiven Service an!

FREERIDE & FLOW TRAINING

**ICH ZEIGE IHNEN WIE SIE
RICHTIG BIKEN....**

Das Kennenlern-Sportlerfrühstück

Ohne gesundes Frühstück geht natürlich gar nichts. Das Hotel Seppl hat für jeden Gaumen was parat. Was macht aber eine gesunde, sportlergerechte erste Mahlzeit aus? Wichtig ist zunächst: Bewusst frühstücken! Das machen wir und nehmen uns beim ersten Gespräch so richtig lange Zeit.

Einstellen des All Mountain & Enduro Bikes

Die Einstellung des Velos sollte von einem Profi gemacht werden. Einige Punkte sind daher sehr wichtig, um ideal biken zu können. Der LSD - Bike Set-up & Cockpit Check ist einer davon! Dieser beinhaltet, Einstellen des Lenkers, Sattels und der Dämpfer und vieles mehr.

Und los geht's

Nach dem super Sportlerfrühstück und dem Einstellen der Fahrräder geht es mit dem Shuttle ins Übungsgelände, wo wir ca. drei Stunden trainieren und philosophieren. An erster Stelle steht: Flowride, Training, Balance und Koordination, sowie Fahrsicherheit, Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit- Training.



Eins ist gewiss:
Nach dem Kurs kommen Sie
überall 'flowig' runter -
ihaaaaa



DIE BIKE ANAMNESE

Freeride Einführung,
Erlernen, Technik,
Abstimmung auf Ihre
persönlichen
Bedürfnisse und vieles
mehr....

Inklusivleistungen:

- Sportlerfrühstück
- 1x Shuttlefahrt
- 3h Kurs

Mehr Infos:

+43 660 2010404

 **appi.at**
Natur Sport | Gesundheit & More

**INNS
BRUCK
BIKEPARK**