

# NEU

## E-MTB – WORKSHOPS



Du hast Spass an und auf deinem E-MTB und genießt am liebsten Ausfahrten auf Forstwegen und Singletrails. Du möchtest gerne erfahren wie du das zusätzliche Gewicht deines E-MTB, die Motorenleistung und die damit verbundenen Herausforderungen beherrschen kannst.

Der Motor und deine Kraft und Technik ermöglichen dir Trails zu fahren, die mit dem normalen MTB nicht fahrbar sind. Erlebe den Uphill Flow, lerne die verschiedenen Techniken um mit dem E-MTB die zahlreichen Herausforderungen auf dem Trail zu meistern, Sicherheit und Fahrspass zu maximieren und dich als motorisierter Biker richtig zu verhalten.

Die Grundtechniken Gleichgewicht, Uphill Flow und Kurventechnik werden dir in drei aufeinander aufbauenden Workshops vermittelt.

Lass dich begeistern!

 **vesto**  
RAD SPORT GESUNDHEIT

**VESTO AG** . Rorschacherstrasse 290 . 9016 St. Gallen  
T 071 280 13 30 . [info@vesto.ch](mailto:info@vesto.ch) . [www.vesto.ch](http://www.vesto.ch)

# NEU

# E-MTB – WORKSHOPS



Die drei Workshops sind aufbauend, daher empfehlen wir den Besuch aller Workshops. Es sind auch Einzelbuchungen möglich.

## **5. Juni 2019: Gleichgewicht**

Trackstand, Hüpfen, Versetzen im Stand, Hinterrad/Vorderrad anheben

## **12. Juni 2019: Uphill Flow (Hindernisse überwinden)**

Wurzeln, Treppen, Absätze

## **19. Juni 2019: Kurventechnik**

Maximale Traktion auf losem Untergrund, Hinterrad und Vorderrad versetzen, Spitzkehren meistern

Treffpunkt: VESTO AG, Rorschacherstrasse 290  
9016 St. Gallen

Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr

Kursdaten: Mittwochabend, 5./12./19. Juni 2019

Kosten: Fr. 50.– pro Abend

Teilnehmerzahl: mind. 5 Personen max. 10 Personen

Leistungen: professionelle Betreuung

Anmelden an: VESTO AG, 071 280 13 30, [info@vesto.ch](mailto:info@vesto.ch)



RAD SPORT GESUNDHEIT

**VESTO AG** . Rorschacherstrasse 290 . 9016 St. Gallen  
T 071 280 13 30 . [info@vesto.ch](mailto:info@vesto.ch) . [www.vesto.ch](http://www.vesto.ch)