



## **Freizeitwerkstatt Teufenthal**

Dürrenäscherstrasse 11, 5723 Teufenthal

[www.freizeitwerkstatt-teufenthal.ch](http://www.freizeitwerkstatt-teufenthal.ch)

---

# Grundtechnik Mountainbike für Erwachsene in Gränichen

Kurzinformation über unseren Verein/Club: Der Racing Club Gränichen gilt als die Mountainbike-Talentschmiede im Aargau. Ein wichtiger Meilenstein war dabei die Eröffnung des Bike-Lehrpfades im Mai 2009. Öffentlich, analog einem Vitaparcours, kann auf der Fläche von ca. 3 Fussballfeldern im Wald neben dem Forstamt an 20 Stationen die persönliche Fahrtechnik geübt und verbessert werden. Das andere Highlight findet 2022 am 18. und 19. Juni zum 30. Mal statt: der Klassiker im Schweizer MTB-Rennkalender: im Moortal messen sich jeweils bis zu 1'000 Startende auf einer modernen Rennstrecke.

Der Verein hat 21 J+S-Trainer, welche die Kids und Jugendlichen in drei Stärkegruppen fördern und fordern.

### Inhalt Grundtechnik:

Bremsen, Lenken, Schalten, Springen, Hüpfen, Ueberfahren von kleinen Hindernissen, viel Gleichgewicht und Koordination. Ganz nebenbei verschenken wir Ausdauer und Kraft...

### **Freizeitwerkstatt Teufenthal**

[www.freizeitwerkstatt-teufenthal.ch](http://www.freizeitwerkstatt-teufenthal.ch)

*Kontakt: Brigitte Hess-Stalder, 079 914 15 19 oder [bhs@ziknet.ch](mailto:bhs@ziknet.ch)*