



Unsere Auszeichnungen:



Gehirnfrendliches Bewegungslernen

Go Crazy zählt zu den Pionieren und veranstaltet seit 2001 Fahrtechnik-Kurse. Heute vermitteln wir gehirnfrendliches Bewegungslernen auf Basis jahrelanger Praxis, moderner Sportwissenschaft und aktueller Gehirnforschung.

So geht Fahrtechnik heute!

GEHIRNFREUNDLICH, SPIELERISCH UND MIT SPASS

Die Fahrwerke der Mountain-Bikes und E-MTBs haben sich in den letzten Jahren signifikant weiter entwickelt. In Verbindung mit den leistungsfähigen Bremssystemen bieten sie neue Möglichkeiten im Gelände und sind dabei deutlich kontrollierbarer geworden. Im gleichen Maß hat sich die moderne Fahrtechnik entwickelt und an die neuen Horizonte angepasst. Mit unserer Anleitung kann das enorme Potential der Bikes und der Bremsen ausgeschöpft werden. Die Zeit ist reif ein paar offene Rechnungen mit vermeintlich unfahrbaren Passagen, Stufen und Serpentinien etc. auszugleichen. Oder es gleich von Anfang an richtig zu lernen.

Gehirnfreundlich. Etwa 1999 wurden in der Gehirnforschung bahnbrechende Fortschritte erzielt. Durch bildhafte Verfahren wurde es möglich das Gehirn live u.a. beim Lernen zu beobachten. Es ist heute erkennbar welche Gehirnareale bei welchen neuronalen Reizen anspringen. Dabei wird transparent ob der Lernende motiviert oder geängstigt reagiert, was sich nachvollziehbar auf den Lernerfolg auswirkt. Diese Erkenntnisse fließen zunehmend in unsere Kursgestaltung ein und bestimmen den Übungsaufbau. Grundlegende koordinative Fähigkeiten (Motorik) vermitteln wir daher in Spielformen.

NEU Fahrtechnik-Coaching. Im Vergleich zu Tages- oder Wochenendkursen werden Biker/innen in einem für den Lernprozess relevanten Zeitraum betreut. Die Inhalte eines normalen Tageskurses verteilen sich auf 3 Module. Ein Modul dauert konzentrationsfreundliche 4 Stunden. Nach jedem Modul erhalten die Teilnehmer individuelle Hausaufgaben. Nach 2 Wochen trifft man sich zum nächsten Modul, wiederholt Schwerpunkte, festigt Inhalte und beginnt mit neuen Bewegungsabläufen. Das ist hocheffizient, nachhaltig und individuell. „Use it or loose it“.

Tages und Halbtageskurse:

- MTB + E-MTB Kompakt Level 1 + 2 (6 Std.)
- MTB Level 2 Spitzkehren-Technik (4 Std.)
- MTB Level 3 Intensiv-Kurs (6 Std.)
- MTB Level 3 Hinterrad versetzen (4 Std.)

Fahrtechnik-Coaching 3 x 4 Std:

- MTB Level 1 + 2 + 3
- MTB Lv2-3 Spitzkehren & Hinterrad versetzen

Termine, Kurs-Inhalte und Preise: www.bikereisen.de

Go Crazy MTB-Reisen & Fahrtechnik-Schule, : fUb_Z fHYfgf" (* !' (, ž* ' \$ ' 8fYJ]WžŽ (- 'f\$!*%\$' , +\$&*%*

