



MANUELA WEIß
www.bike-erfahren.de



BARBARA KISS-NÄGELE
www.mtb-fahrspass.de



SONJA GRANZOW
www.sonjagranzow.de



ALEXANDRA OTT
www.alexandra-ott.de



facebook
mut tut gut - mtb

**MUT
TUT
GUT**
bike brainfriendly

**MUT
TUT
GUT**
bike brainfriendly

MOUNTAINBIKEKURSE für Frauen

die sich mehr Spaß und
Selbstvertrauen beim Biken wünschen

E-Bikerinnen willkommen



MUT TUT GUT!

ist ein Schulungskonzept das auf gehirngerechten Lehr- und Lernmethoden basiert.



Von Bikerinnen für Bikerinnen

Wir Trainerinnen sind alle ausgebildete Sport-Mentalcoaches und begleiten dich im Einzelcoaching, im Zweierteam oder in der Gruppe.

Unsere Kurse finden an unseren Standorten oder direkt bei dir auf dem Trail statt. Unser Training und Coaching passen wir exakt auf deine Bedürfnisse an.



Kleingruppen

Auch in der Gruppe gehen wir auf deine individuellen Bedürfnisse ein. Um dies zu ermöglichen, arbeiten wir in Kleingruppen bis maximal fünf Teilnehmerinnen. Deine Gruppe hat mehr als fünf Bikerinnen? Wir haben die Coaches, 2...3.... so viele wie nötig!

Mentale Strategien

In dem zu dir passenden Kurs erlernst du die dementsprechenden Techniken des Mountainbikens. Unterstützt durch viele interessante mentale Strategien, erhältst du einen optimalen Zugriff auf dein Potential beim Biken. Außerdem vermitteln wir dir auf spielerische Art Lösungs- und Umgangsmöglichkeiten für stressauslösende Situationen, um diese frühzeitig zu erkennen und künftig zu vermeiden. Das Erlernte wird ausführlich in der Praxis geübt.

Kurse bei dir auf deinem Trail

Du möchtest mit deinen Freundinnen, bei euch auf dem Trail an euren Fähigkeiten arbeiten und Schlüsselstellen meistern? Wir kommen gerne zu euch!

