



## CHECKLISTE INDIVIDUAL TRAINING

MTB X Pert Hotline (01 60) 740 1 740

### Deine MTB-Erfahrung

Wie lange fährst Du schon Mountainbike?

Wie intensiv fährst Du?

Anzahl Touren/Monat:

Dauer/Tour:

Welche Wege fährst Du zumeist:

breite Waldwege

Singletrails

Bikepark

Wo fährst Du regelmäßig?

Stadtwald

Mittelgebirge

Alpen

(Alpencross: ja nein)

### Deine Fahrtechnik

Ist dies Dein erstes MTB-Fahrtechnik Training?

ja

nein, ich war schon bei

Level:

Inhalte:

Ich schätze mich fahrtechnisch so ein:

Anfänger

Fortgeschrittener

Profi

*Dieser Fragebogen dient der Vorbereitung auf Dein Individual Training. Denn: Je mehr wir wissen, desto gezielter können wir mit Dir arbeiten. Du kannst ihn direkt am Computer ausfüllen und uns per Mail an [fahrtechniktraining@mtb-xpert.de](mailto:fahrtechniktraining@mtb-xpert.de) zurückschicken.*

### Dein Weg zum Ziel

Diese technischen Passagen möchte ich in Zukunft (flüssiger) meistern:

Mir würde am meisten helfen:

Blockade im Kopf lösen

Fahrtechnik schulen

Ich wünsche mir bei meinem Individual Training folgende Schwerpunkte:

Ahr-Ahrtal  
Vulkaneifel-Nordeifel  
Mosel  
Pfalz-Pfälzer Wald  
Köln-Bergisches  
Rheinland-Westerwald  
Ruhrgebiet  
Düsseldorf  
Sauerland  
Saar-Hunsrück  
Taunus

Unsere Regionen