

EINLADUNG zum Workshop
Richtig Fit mit dem Mountainbike für Ladies
Spielerische Trainingseinheiten auf 2 Rädern

Egal aus welcher Sportart man kommt, das Bike stellt immer eine spannende Alternative im Trainingsalltag dar und schult Ausdauer, Kraft & Koordination gleichermaßen. Dieser Ein-Tages-Workshop kann zum Einen dazu genutzt werden das Eigenkönnen zu verbessern, gleichzeitig werden Basiselemente aus dem Bike-Lehrweg vermittelt um selbständig Trainings-einheiten (speziell im Kinder- und Anfängerbereich) mit dem Bike durchführen zu können. Das Techniktraining ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt.

Termin

Samstag, 17. März 2012

9:00 – 16:00 Uhr

Ort

4322 Windhaag, Kirchenwirt, Klosterstr.4,
 (Treffpunkt)



Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen, TrainerInnen, die gerne im Vereinstraining das Mountainbike einsetzen möchten und alle Interessierten zur Verbesserung des Eigenkönnens
Funktionstüchtiges Mountainbike und Helm sind Voraussetzung!

Inhalte

Programm	
Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> • Materialcheck/Bikeinspektion – worauf muss man (im Speziellen bei Kinderrädern) achten, Einstellung der Sitzposition, Tips für kleine Reparaturen (Bremsen/Schaltung einstellen, Reifen wechseln) • Aufwärmen: Spiele mit und auf dem Bike • Richtiges Bremsen • Richtiges Schalten • Bikehandling: Geradeausfahren, Kurvenfahren, Gleichgewichtsübungen, Geschicklichkeit, Spielformen

Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> • Kurventechnik • Uphill –Technik • Downhill –Technik • Springen –Bunny Hop • Üben im Gelände
------------	---

Referentin:

Sylvia Bergmann

Staatl. Gepr. Instruktorin für Mountainbike

Teilnehmerzahl

6 bis maximal 15 Personen

Kosten

€ 40,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 32,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines mit gültigem Qualitätssiegel-Angebot

€ 100,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereines

Die Kursgebühren beinhalten die Teilnahme am Kurs und die Lehrunterlagen.

Wir möchten darauf hinweisen, dass dieser günstige Kurspreis nur durch eine Förderung des Sportministeriums möglich ist! Diese Sonderkonditionen werden leider nicht auf Dauer geboten werden können!

Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf unser

Konto Nr: 00617 590 500 BLZ: 12000 BANK AUSTRIA

mit dem Verwendungszweck „RF WS Mountainbike, OÖ 2012“ überwiesen werden.

Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 2. März 2012** per e-mail, Fax oder Post an den ASVOÖ senden. Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

Informationen

Norbert Hofer, FFÖ- Koordinator des ASVÖ Oberösterreich

Mobil: 0664/2848404, E-Mail: n.hofer@fitfueroesterreich.at oder

ASVÖ Oberösterreich, Leharstraße 28, 4020 Linz,

Tel. 0732/601460-0, FAX 0732/601460-14, office@asvo-sport.at

ANMELDEFORMULAR zum Workshop

„Richtig Fit mit dem Mountainbike“

17.März 2012

Ort: 4322 Windhaag, Kirchenwirt, Klosterstr.4, (Treffpunkt)

MELDUNGEN bitte einsenden an:

Allgemeiner Sportverband OÖ, Leharstraße 28, 4020 Linz
Fax: 0732/601460-14, E-Mail: office@asvo-sport.at

Name _____

Verein _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

Tel. Nr. / E-Mail _____

Meine höchste abgeschlossene Ausbildung im Sport (Bezeichnung und Sportbereich)

Ich leite ein „Fit für Österreich“ – Qualitätssiegel Angebot.

Wenn ja, Angebotsnummer: _____

Ich melde mich hiermit verbindlich zur Ausbildung an. Bei Abmeldung vom Kurs ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100 % Stornokosten an. Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf unser Konto bei der Bank Austria, **Konto Nr: 00617 590 500** **BLZ: 12000**, mit dem Verwendungszweck „RF WS Mountainbike OÖ 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift