

EINLADUNG zum Workshop

Richtig Fit mit dem Mountainbike - Spielerische Trainingseinheiten auf 2 Rädern

In diesem Ein-Tages-Workshop werden Basiselemente aus dem Bike-Lehrweg vermittelt, um selbständig Trainingseinheiten (speziell im Kinder- und Anfängerbereich) mit dem Bike durchführen zu können. Gleichzeitig wird das Eigenkönnen verbessert.



Egal aus welcher Sportart man kommt, das Bike stellt immer eine spannende Alternative im Trainingsalltag dar und schult Ausdauer, Kraft & Koordination gleichermaßen.

Termin

Samstag, 28. April 2012

9:00 – 16:00 Uhr

Ort

ULSZ Rif

Hartmannweg 4-6

5400 Hallein/Rif

Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen, TrainerInnen, die gerne im Vereinstraining das Rad/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, Tipps 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

Referent:

Gerald Bauer

Sportwissenschaftler, Staatl. Gepr. Lehrwart für Mountainbike und Straßenrad, Staatl. Gepr. Trainer für Radsport

Teilnehmerzahl

6 bis maximal 15 Personen

Kosten

€ 32,- für „Fit für Österreich“-Qualitätssiegel-ÜbungsleiterInnen eines ASVÖ Vereines

€ 40,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 100,- für Nicht ASVÖ Mitglieder

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, Salzburg 2012“ überwiesen werden.

Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 14. April 2012** per e-mail, Fax oder Post an den ASVÖ Salzburg senden. Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

Informationen

Christina Pracher

"Fit für Österreich" –Koordinator
ASVÖ Salzburg
Itzlinger Hauptstraße 20, 5020 Salzburg

E: c.pracher@fitfueroesterreich.at

W: www.asvoe-sbg.at, www.fitfueroesterreich.at

T: 0662/45 92 60

F: 0662/45 92 70

M: 0664 – 284 84 05

ANMELDEFORMULAR zur Ausbildung

„Richtig Fit mit dem Mountainbike“

28. April 2012

Ort

ULSZ Rif, Hartmannweg 4-6, 5400 Hallein/Rif

Bitte umgehend an den ASVÖ Salzburg, zH Christina Pracher
Itzlinger Hauptstr.20, 5020 Salzburg
Tel: T: 0662/45 92 60, Mobil: 0664/284 84 05, Fax: 0662/45 92 70
e-mail: c.pracher@fitfueroesterreich.at

per Fax, e-mail oder Post übermitteln.
Oder direkt auf www.asvoe-sbg.at über unsere Online-Anmeldung!

Name _____

Verein _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

Tel. Nr. / E-Mail _____

Meine höchste abgeschlossene Ausbildung im Sport (Bezeichnung und Sportbereich)

„Fit für Österreich“ – Qualitätssiegel – ÜbungsleiterIn

ja

nein

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 Mounainbike Salzburg 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift

