

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, 21. April 2012

9:00 – 16:00 Uhr

Ort

Vorplatz beim Kulturhaus Hochfilzen
 Schulgasse 1, 6395 Hochfilzen



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, Tirol 2012“ überwiesen werden.

Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 11. April 2012** per e-mail, Fax oder Post an den ASVÖ Tirol senden. Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

Informationen

Mag. Marlene Fida

Projekt - Koordinatorin

Landesverband Tirol (ASVÖ Tirol)

Fallmerayerstr. 12, 6020 Innsbruck

E: fida@asvoe-tirol.at

W: www.asvoe-tirol.at

T: 0512 - 58 64 37 - 12

F: 0512 - 57 72 52

M: 0664 - 402 04 46

ANMELDEFORMULAR zum Workshop

„Richtig Fit mit dem Mountainbike“

21. April 2012

Ort: Raum Innsbruck

Bitte umgehend an den ASVÖ Tirol, zH Marlene Fida
Fallmerayerstr. 12, 6020 Innsbruck
Tel: 0512-586437-12, Mobil: 0664/4020446, Fax: 0512-577252
e-mail: fida@asvoe-tirol.at

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

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 Tirol 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift