



Badischer Sportbund Freiburg e.V.



## **Ausschreibung** **Fortbildung – Bikefitting**

Der Lehrgang richtet sich an Trainer C und B, sowohl MTB als auch Rennrad. Die Fortbildung besteht aus 2 Teilen. Im Theorieteil werden die Grundlagen u.a. wie das Einstellen der Cleats, Sattelneigung, Sitzhöhe, Kniewinkel und Lenkerposition behandelt. Weiter werden z.B. Pedalkräfte oder typische Beschwerdebilder auf dem Rad dargestellt und gemeinsam diskutiert. Im 2. Teil geht es um die praktische Umsetzung: was kann man für sich selbst, bzw. im Verein mit den Sportlern praktisch durchführen? Wie vermeide ich Fehler? Jeder Teilnehmer lernt dabei das Rad und den Athleten standardisiert zu vermessen und Einstellungen vorzunehmen.

<b>Lehrgangsnummer</b>	<b>BRV-FB-BiFi-01-19</b>
<b>Verlängerung für</b>	Trainer C/B Breitensport Radsport Trainer C/B Leistungssport Radsport
<b>Zeitplan</b>	Samstag, 02. März 2019 - 10:00 – 17:30 Uhr – Sonntag 03. März 2019 - 9:00 – 14:00 Uhr entspricht 15 LE
<b>Inhalte (Auszug)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grundlagen zur Position Cleats, Sattelneigung, Sitzhöhe, Kniewinkel</li> <li>➤ Theorie zu Pedalkräften, Beschwerdebilder</li> <li>➤ Vorteile einer optimalen Sitzposition, Comfort &lt;&gt; Aerodynamik</li> <li>➤ Praktische Anwendung für sich und im Verein</li> </ul>
<b>Schulungsort</b>	<b>Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald (02.03. 10:00 – 12:30 Uhr)</b> Schwarzwaldstraße 177, 79117 Freiburg  <b>Radlabor Freiburg (02.03. 14:00Uhr – 17:30 Uhr sowie 03.03.)</b> Heinrich-von-Stephan-Str. 5c 79100 Freiburg
<b>Lehrteam / Ausbilder</b>	<b>Florian Geyer</b> Lizenzierter A-Trainer Radsport Sportwissenschaftler u. Leiter im Radlabor Freiburg Teambetreuer diverser Profi-Teams
<b>Leistungen</b>	<b>Unterbringung</b> , in der Jugendherberge Freiburg (Doppelzimmer) <b>Verpflegung</b> , Mittag- und Abendessen SA, Frühstück, Kaffee/Tagungsgetränke <b>Unterlagen</b> <b>Referentenkosten</b>

**Dieser Lehrgang findet in Kooperation zwischen dem Badischen Sportbund Freiburg e.V. und dem Badischen Radsportverband e.V. statt. Anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes ist der Badische Sportbund Freiburg e.V.**



Badischer Sportbund Freiburg e.V.



<b>Mitzubringendes Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Schreibunterlagen</b></li> <li>➤ <b>alte DOSB-Lizenz mitbringen und abgeben, die neue Lizenz wird per Mail/Post zugeschickt</b></li> </ul>
<b>Anmeldung</b>	<p>Per Formular (Download auf der Homepage) und Phoenix Portal an die Geschäftsstelle des BRV  Meldeschluss: <b>03. Februar 2019</b>  Max. Teilnehmerzahl: 12  Es wird eine Warteliste gebildet. Teilnehmer der Warteliste erhalten die Mitteilung nach Meldeschluss.</p>
<b>Kosten</b>	<p><b>135,- € - Mitglieder BRV/WRSV*</b>  <b>180,- € - Mitglieder Sportverein</b>      Vereinsstempel erforderlich  <b>225,- € - Nichtmitglieder</b></p> <p>* Die Mitgliedschaft im BRV ergibt sich aus der Namentlichen Meldung des Vereins an den Verband.</p>
<b>Bildungszeit</b>	<p><b>Für diesen Lehrgang kann Bildungszeit gem. Bildungszeitgesetz (BzG) beantragt werden.</b>  Arbeitnehmer haben gesetzlichen Anspruch auf bis zu 5 Tage Bildungsurlaub pro Jahr! Voraussetzungen Infos und Antragsformular auf unserer <a href="#">Homepage</a>, beim <a href="#">Badischen Sportbund Freiburg</a> und unter <a href="#">bildungzeit-bw.de</a></p>
<b>Stornierung</b>	<p>Es gelten die Stornierungsbedingungen gemäß Anmelderichtlinien.  Bei Ummeldung auf eine Ersatzperson ist keine Gebühr fällig.  <i>Es gelten die neuen Anmeldebestimmungen 2019</i></p>
<b>Kontakt</b>	<p><b>Marco Bockstatt</b>  Badischer Radsportverband – Geschäftsstelle  Wirthstr. 7  79110 Freiburg  <a href="mailto:info@badischer-radsportverband.de">info@badischer-radsportverband.de</a></p>

Dieser Lehrgang findet in Kooperation zwischen dem Badischen Sportbund Freiburg e.V. und dem Badischen Radsportverband e.V. statt. Anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes ist der Badische Sportbund Freiburg e.V.