



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.

Lehrgangsnummer	BRV-FB-BiFi-01-19
Verlängerung für	Trainer C/B Breitensport Radsport Trainer C/B Leistungssport Radsport
Zeitplan	Samstag, 02. März 2019 - 10:00 – 17:30 Uhr – Sonntag 03. März 2019 - 9:00 – 14:00 Uhr entspricht 15 LE
Inhalte (Auszug)	➤ Grundlagen zur Position ➤ Cleats, Sattelneigung, Sitzhöhe, Kniewinkel ➤ Theorie zu Pedalkräften, Beschwerdebilder ➤ Vorteile einer optimalen Sitzposition, Comfort <> Aerodynamik ➤ Praktische Anwendung für sich und im Verein
Schulungsort	Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald (02.03. 10:00 – 12:30 Uhr) Schwarzwaldstraße 177, 79117 Freiburg Radlabor Freiburg (02.03. 14:00Uhr – 17:30 Uhr sowie 03.03.) Heinrich-von-Stephan-Str. 5c 79100 Freiburg
Lehrteam / Ausbilder	Florian Geyer Lizenzierte A-Trainer Radsport Sportwissenschaftler u. Leiter im Radlabor Freiburg Teambetreuer diverser Profi-Teams
Leistungen	Unterbringung , in der Jugendherberge Freiburg (Doppelzimmer) Verpflegung , Mittag- und Abendessen SA, Frühstück, Kaffee/Tagungsgetränke Unterlagen Referentenkosten

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.



Mitzubringendes Material	➤ Schreibunterlagen ➤ alte DOSB-Lizenz mitbringen und abgeben, die neue Lizenz wird per Mail/Post zugeschickt
Anmeldung	Per Formular (Download auf der Homepage) und Phoenix Portal an die Geschäftsstelle des BRV Meldeschluss: 03. Februar 2019 Max. Teilnehmerzahl: 12 Es wird eine Warteliste gebildet. Teilnehmer der Warteliste erhalten die Mitteilung nach Meldeschluss.
Kosten	135,- € - Mitglieder BRV/WRSV* 180,- € - Mitglieder Sportverein Vereinsstempel erforderlich 225,- € - Nichtmitglieder * Die Mitgliedschaft im BRV ergibt sich aus der Namentlichen Meldung des Vereins an den Verband.
Bildungszeit	Für diesen Lehrgang kann Bildungszeit gem. Bildungszeitgesetz (BzG) beantragt werden. Arbeitnehmer haben gesetzlichen Anspruch auf bis zu 5 Tage Bildungsurlaub pro Jahr! Voraussetzungen Infos und Antragsformular auf unserer Homepage, beim Badischen Sportbund Freiburg und unter bildungzeit-bw.de
Stornierung	Es gelten die Stornierungsbedingungen gemäß Anmelderichtlinien. Bei Ummeldung auf eine Ersatzperson ist keine Gebühr fällig. <i>Es gelten die neuen Anmeldebestimmungen 2019</i>
Kontakt	Marco Bockstatt Badischer Radsportverband – Geschäftsstelle Wirthstr. 7 79110 Freiburg info@badischer-radsportverband.de

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.