

## Fortbildung Kraft- und Langhanteltraining im Radsport

„Mit der Kraft kommt die Geschwindigkeit!“

Im Fokus stehen freie Übungen mit Kurz- und Langhantel zur Steigerung der Maximalkraft der radsportrelevanten Muskelketten. Insbesondere Hypertrophie und intermuskuläre Koordination (IK) Training sorgen für Kraftzuwachs. Auch über allgemeines Athletiktraining mit und ohne Zusatzmitteln zur Stärkung von Schulter, Rücken, Bauch und Rumpf sorgen dank besserer Kraftübertragung auf das Pedal für bessere Leistung. Gleichzeitig dient dies der Verletzungsprophylaxe und Verbesserung der Beweglichkeit.

<b>Lehrgangsnummer</b>	<b>BRV-FB-LHT-19</b>
<b>Verlängerung für</b>	Trainer C/B Breitensport Radsport Trainer C/B Leistungssport Radsport
<b>Zeitplan</b>	Samstag, 26.10.2019 Uhrzeit: 10.00 – Sonntag 27.10.2019 Uhrzeit: 17.00 entspricht 15 LE
<b>Inhalte (Auszug)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Allgemeine Grundlagen des Langhanteltrainings</li> <li>➤ Langfristiger Leistungsaufbau mit Kraft- und Athletiktraining im Radsport - Praxis Vorbereitung für das Langhanteltraining</li> <li>➤ Umsetzung, Übungskatalog und Fehlererkennung in der Praxis</li> </ul>
<b>Schulungsort</b>	<b>Olympiastützpunkt Freiburg</b> Schwarzwaldstraße 177, 79117 Freiburg
<b>Lehrteam / Ausbilder</b>	<b>Katrin Schwing</b> Lizenzierte A-Trainerin Radsport Athletiktrainerin / Langhanteltrainerin BaWü Landestrainerin U17 und U19 Ehemalige MTB XCO Elite Fahrerinnen
<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.

<p><b>Mitzubringendes Material</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Schreibsachen</li> <li>➤ Sportsachen für die Halle</li> <li>➤ Turnschuhe für die Halle</li> <li>➤ Handtücher</li> <li>➤ Langhantelstange – wenn vorhanden</li>   <li>➤ alte DOSB-Lizenz mitbringen und abgeben, die neue Lizenz wird per Mail/Post zugeschickt</li> </ul>
<p><b>Anmeldung</b></p>	<p>Per Formular (Download auf der Homepage) und Phoenix Portal an die Geschäftsstelle des BRV  Meldeschluss: <b>29.09.2019</b>  Max. Teilnehmerzahl: <b>15</b>  Es wird eine Warteliste gebildet. Teilnehmer der Warteliste erhalten die Mitteilung nach Meldeschluss.</p>
<p><b>Kosten</b></p>	<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>
<p><b>Bildungszeit</b></p>	<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>
<p><b>Stornierung</b></p>	<p>Es gelten die Stornierungsbedingungen gemäß Anmeldebestimmungen.   Bei Ummeldung auf eine Ersatzperson ist keine Gebühr fällig.  <i>Es gelten die neuen Anmeldebestimmungen 2019!</i></p>
<p><b>Kontakt</b></p>	<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.**