



## **FIT-BY-BIKE - Gesund Radfahren**

### **Fahrrad trifft Schwimmbad trifft Gymnastikraum**

Sie glauben, dass ein Radsportverein und Radtreff seinen Mitgliedern nur Radfahren bieten kann? Oder sind Sie auf der Suche nach kreativen und innovativen Methoden Ihre Radgruppe und Vereinsmitglieder fit fürs Fahrrad zu machen? Wir zeigen Ihnen, was möglich ist!

In unserer Fortbildung "FIT-BY-BIKE - Gesund Radfahren" beleuchten wir moderne Ansätze in der Vereinsarbeit und schulen die haftungsrechtlichen Hinweise für Radfahrer, Radtreffleiter und C-Trainer. Welche Vorteile Bewegung und Radfahren für die Gesundheit besitzt wird ebenso vermittelt wie wichtige Tipps zur Tourenplanung und Gruppenführung.

Graue Theorie ist gut - die Praxis ist dann die Umsetzung: und die wird bei uns groß geschrieben! Ein großer Anteil des Lehrgangs wird auf dem Rad durchgeführt. Hier ist uns die richtige und gesunde Radfahrtechnik sowie der Einstellung einer korrekten Sitzposition besonders wichtig. Das Thema "Pedelec" als derzeitiger Standard darf nicht fehlen.

Allerdings wird man eben nicht nur durch das Radfahren besser - Zeit im Schwimmbad oder im Gymnastikraum steigert die Leistung und macht vor allem eins: Spaß! Ob Aquajogging, Kraft-/ Ausdauerzirkel oder der Umgang mit Brasils und Redondobällen - unsere erfahrenen Referenten erstellen für Sie ein kreatives und abwechslungsreiches Seminarprogramm.

**Themenschwerpunkte:**

- altersspezifische Angebote mit dem Fahrrad im Verein kreieren (Rad/Bike-Treff)
- Übungs-, Spiel und Trainingsmethoden speziell für Ältere
- Fahrsicherheits- und Fahrtechnischulungen (auch E-Bike/Pedelec spezifisch)
- Tourenplanung und Gruppenführung
- Haftungs- und Verkehrsrechtliche Aufklärung (Besonderheiten E-Bike/Pedelec)
- Funktionsgymnastik
- Aquagymnastik / -jogging
- Erfolgreich in den zweiten Lebensabschnitt (Jedermann-Sport)

**Organisatorisches**

In den Gebühren sind Verpflegung (VP), Übernachtung im Doppelzimmer und Lehrmaterialien enthalten. Anfallende Kosten für Anfahrt können nicht erstattet werden. Dieses Modul ist als Lizenz-Fortbildung für Trainer C Breitensport nutzbar.

**Ort**

Ruit.

**Termin:**

03.07. – 05.07.2020

**Anmeldeschluss:** 22.05.2020

**Lehrgangsgebühren**

Mitglieder Württembergischer / Badischer Radsportverband: 125,00€

Mitglieder Württemb. Landessportbund / Badische Sportbünde: 219,00€

Mitglieder anderer Landesfachverbände: 259,00€

Nicht-Mitglieder des organisierten Sports: 399,00€

[Hier anmelden](#)