



## **FIT-BY-BIKE-Fortbildung "Athletik und Beweglichkeit"**

### **Fit auf dem Rad - durch Training ohne Rad!**

Regelmäßiges Ausdauertraining auf dem Fahrrad hält gesund und schützt präventiv vor Diabetes, Bluthochdruck sowie Herz-/Kreislaufkrankungen. Um kraftvoll in die Pedale treten zu können und lange Touren entspannt genießen zu können, ist ein ebenso regelmäßiges Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining Pflicht. In unserer FIT-BY-BIKE-Fortbildung "Athletik und Beweglichkeit" zeigen wir allen Betreuern, Trainern, Sportlern und Interessierten wie ein modernes, gesundheitsorientiertes Athletik- und Beweglichkeitstraining konzipiert werden kann.

Unsere erfahrene Referentin Nina Umhey legt die **physiologischen und biomechanischen** Grundlagen, um die Relevanz des funktionellen Trainings für das Radfahren und den Alltag aufzuzeigen. Mit der erlernten **Trainingsmethodik und -steuerung** sowie der praktischen Umsetzung von **Übungs- und Spielformen** können nach der Fortbildung eigene **gesundheits- und altersspezifische Angebote** im Rad-/Bike-Treffs kreiert werden.

#### Zusammenfassung der Inhalte:

- gesundheitsorientiertes, funktionelles Athletik- und Beweglichkeitstraining
- theoretische Grundlagen des Athletik- und Beweglichkeitstrainings (Physiologie & Biomechanik)
- Trainingsmethodik (Organisationsformen) & Trainingssteuerung (Belastung & Entlastung, Umfang, Häufigkeit, Ablauf)
- Relevanz für die sportliche Betätigung des Radfahrens sowie den Alltag
- Übungs-, Spiel und Trainingsmethoden speziell für gesundheitsorientierte Angebote
- gesundheits- und altersspezifische Angebote mit und abseits des Fahrrads im Verein kreieren (Rad/Bike-Treff)
- Grundlagen der Ernährung & Sitzposition auf dem Fahrrad



# Bildungszeit

## **Organisatorisches**

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

## **Ort**

Ruit.

## **Termin:**

27.03. – 29.03.2020

**Anmeldeschluss:** 29.02.2020

## **Lehrgangsgebühren**

Mitglieder Württembergischer / Badischer Radsportverband: 179,00€

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

Mitglieder anderer Landesfachverbände: 265,00€

Nicht-Mitglieder des organisierten Sports: 399,00€

[Hier anmelden](#)