



Hessischer Radfahrerverband e.V. · Otto-Fleck-Schneise 4 · 60528 Frankfurt

Geschäftsstelle
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt
Achtung neu :Telefon: **069 17415207**
E-mail: geschaeftsstelle@hessen-radsport.de
Internet: www.hessen-radsport.de

An alle HRV C-/B- Trainer
(Breiten-/Renn-/Hallenradsport)
und interessierte Radsportler

Bankverbindung
Nassauische Sparkasse
Konto 100 070 936
IBAN :DE25 5105 0015 0100 0709 36
SWIFT/BIC :NASSDE55XXX
BLZ 510 500 15
UST-ID DE 113821300

Fortbildungsangebot

StNr. 45 250 06038

Functional Training für Radsportler – Sinnvoll trainieren, Rückenschmerzen vorbeugen

Radfahrer fahren Rad, Läufer laufen, Schwimmer schwimmen. Oder? Mittlerweile ist man schlauer: Radfahrer beziehen ihr Leistungsvermögen eben nicht nur aus den Beinen. Auch der restliche Körper, insbesondere der Rumpf, wollen trainiert werden! In dieser Fortbildung erfährst Du mit viel Praxis und wenig Theorie, wie Du ein sinnvolles Training aufbaust, welches mit Übungen aus dem Functional Training sowohl Stabilität und Koordination, als auch Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Dabei werden Übungen mit und ohne Hilfsmittel vorgestellt. In zwei verschiedenen Praxis-Einheiten kannst Du am eigenen Körper erfahren, wie Du das Training dieser allgemeinen Fähigkeiten in Deiner Radsport-Gruppe organisieren und damit Rückenproblemen und Haltungsschäden vorbeugen kannst.

Inhalte des Seminars LV: ÜL8:

3 LE Theorie (Core-Training, Stabilitätstraining, Functional Training)
5 LE Praxis (Stabilitätstraining, Zirkeltraining, Functional Workout)
Skript und Verpflegung

Zielgruppen: Trainer C und B (Breiten-, Renn- und Hallensport), Übungsleiter/innen, Interessierte

Ort/Termin: wird noch bekanntgegeben, Sonntag 21. Januar, 2018, 10-17 Uhr

Referent: Jens Binias

Gebühr (Seminar, inkl. Skript): 45 € für HRV Mitglieder
55 € BDR Mitglieder
60 € Nichtmitglieder

Diese Veranstaltung ist zur Lizenzverlängerung für C- und B-Trainer anerkannt.

Anmeldung: Hessischer Radfahrerverband, Mareva Oberleithner, m.oberleithner@hessen-radsport.de

Meldeschluss: 12.01.2018. Anmeldung gültig nach Einzahlung der Teilnehmergebühr auf das Konto HRVs IBAN: DE25 5105 0015 0100 070936 mit Verwendungszweck „FB Trainer 21.01.18“