

EINLADUNG zum Workshop  
**Richtig Fit mit dem MTB** *für Ladies*  
**Spielerische Trainingseinheiten auf 2 Rädern**

Egal aus welcher Sportart man kommt, das Bike stellt immer eine spannende Alternative im Trainingsalltag dar und schult Ausdauer, Kraft & Koordination gleichermaßen. Dieser Ein-Tages-Workshop kann zum einen dazu genutzt werden das Eigenkönnen zu verbessern, gleichzeitig werden Basiselemente aus dem Bike-Lehrweg vermittelt, um selbständig Trainingseinheiten (speziell im Kinder- und AnfängerInnenbereich) mit dem Bike durchführen zu können. Das Techniktraining ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt.

**Termin**

**Samstag, 28. April 2012**

9:00 – 16:00 Uhr

**Ort**

ULSZ Rif, Hartmannweg 4-6, 5400 Hallein/Rif



**Zielgruppe**

ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen, TrainerInnen, die gerne im Vereinstraining das Mountainbike einsetzen möchten und alle Interessierten zur Verbesserung des Eigenkönnens. **Funktionstüchtiges Mountainbike und Helm sind Voraussetzung!**

**Inhalte**

Programm	
Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialcheck/Bikeinspektion – worauf muss man (im Speziellen bei Kinderrädern) achten, Einstellung der Sitzposition, Tips für kleine Reparaturen (Bremsen/Schaltung einstellen, Reifen wechseln)</li> <li>• Aufwärmen: Spiele mit und auf dem Bike</li> <li>• Richtiges Bremsen</li> <li>• Richtiges Schalten</li> <li>• Bikehandling: Geradeausfahren, Kurvenfahren, Gleichgewichtsübungen, Geschicklichkeit, Spielformen</li> </ul>

Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurventechnik</li> <li>• Uphill –Technik</li> <li>• Downhill –Technik</li> <li>• Springen –Bunny Hop</li> <li>• Üben im Gelände</li> </ul>
------------	---

## Referent

Gerald Bauer, Sportwissenschaftler, Staatl. Gepr. Lehrwart für Mountainbike und Straßenrad, Staatl. Gepr. Trainer für Radsport

## TeilnehmerInnenzahl

6 bis maximal 15 Personen

## Kosten

€ 40,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 32,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines mit gültigem Qualitätssiegel-Angebot

€ 100,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereines

Die Kursgebühren beinhalten die Teilnahme am Kurs und die Lehrunterlagen.

*Wir möchten darauf hinweisen, dass dieser günstige Kurspreis nur durch eine Förderung des Sportministeriums möglich ist! Diese Sonderkonditionen werden leider nicht auf Dauer geboten werden können!*

Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf unser

**Konto Nr: 00617 590 500      BLZ: 12000      BANK AUSTRIA**

mit dem Verwendungszweck „RF WS MTB für Ladies, Salzburg 2012“ überwiesen werden.

## Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 14. April 2012** per e-mail, Fax oder Post an den ASVÖ Salzburg senden. Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

## Informationen

### Christina Pracher

"Fit für Österreich"-Koordinatorin  
 ASVÖ Salzburg  
 Itzlinger Hauptstraße 20, 5020 Salzburg  
 E: [c.pracher@fitfueroesterreich.at](mailto:c.pracher@fitfueroesterreich.at)  
 W: [www.asvoe-sbg.at](http://www.asvoe-sbg.at), [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)

T: 0662/45 92 60  
 F: 0662/45 92 70  
 M: 0664 – 284 84 05

ANMELDEFORMULAR zum Workshop

**„Richtig Fit mit MTB für Ladies“**

**28. April 2012**

Ort

ULSZ Rif, Hartmannweg 4-6, 5400 Hallein/Rif

Bitte umgehend an den ASVÖ Salzburg, zH Christina Pracher  
Itzlinger Hauptstr.20, 5020 Salzburg  
Tel: T: 0662/45 92 60, Mobil: 0664/284 84 05, Fax: 0662/45 92 70  
e-mail: [c.pracher@fitfueroesterreich.at](mailto:c.pracher@fitfueroesterreich.at)

per Fax, e-mail oder Post übermitteln.  
Oder direkt auf [www.asvoe-sbg.at](http://www.asvoe-sbg.at) über unsere Online-Anmeldung!

Name \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Tel. Nr. / E-Mail \_\_\_\_\_

Meine höchste abgeschlossene Ausbildung im Sport (Bezeichnung und Sportbereich)

\_\_\_\_\_

„Fit für Österreich“ – Qualitätssiegel – ÜbungsleiterIn

ja

nein

Ich melde mich hiermit verbindlich zur Ausbildung an. Bei Abmeldung vom Kurs ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100 % Stornokosten an. Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf unser Konto bei der Bank Austria, **Konto Nr: 00617 590 500 BLZ: 12000**, mit dem Verwendungszweck „RF WS MTB für Ladies, Salzburg 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift