

g.e.t. mountainbike
gesund und erfolgreich trainieren

Das Gesundheits - Sportprogramm des Deutschen Skiverbands

Mountainbike – Seminar (Ladies only)
Ausschreibung

Durchführung, Lehrgangleitung und Ausbilder

Lehrgangsnummer: 2013-14-S-AZ (bitte bei Anmeldung angeben)

Durchführung: DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum Bayern

Leitung: Tanja Lutz, Ausbilderteam AZ Bayern

Ort: Alpenregion Tegernsee Schliersee
BaySF Bike Trail Langenau
Trails rund um Kreuth / Tegernsee

Unterkunft / Seminarhotel: Hotel zur Post, Nördliche Hauptstr. 5-7, 83707 Kreuth
Telefon: 08029 – 99 55 0
info@hotel-zur-post-kreuth.de www.hotel-zur-post-kreuth.de
(€ 51,- ÜF/EZ, € 10,- Aufpreis HP)
Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Übernachtung gewünscht wird.

Beginn / Ende: 13. Juli 2013, 09.00 Uhr – ca. 21.00 Uhr
14. Juli 2013, 09.00 Uhr – ca. 15.30 Uhr

Kosten: Die Seminargebühr in Höhe von EUR 150,- ist vom Teilnehmer direkt nach Erhalt der Anmeldebestätigung zu überweisen.

Programm: „Mit Sicherheit viel Spaß“

- Teilnahmevoraussetzung:**
- Mountainbike – Vorerfahrung: leichte bis mittelschwere Trails
 - Guter Fitness- und Gesundheitszustand
- Inhalte:**
- Sicheres Bewältigen mittelschwerer Trails
 - Materialkunde und schnelle Pannenhilfe
 - Tipps für ein gesundes und erfolgreiches Training
 - MTB-Tour
 - Samstagabend: Erfahrungsaustausch in gemütlicher Runde
 - Freiwillige Fahrtechnik-Prüfung zum Erwerb des DSV MTB-Zertifikats
 - (Weitere Infos unter www.ausbildungszentrum-bayern.de)
- Empfohlene Literatur:**
- Alpin-Lehrplan. Bd.7 Mountainbiken. Hermann Böhler, Christoph Ebert, Axel Head u. a. 2006 [BLV Buchverlag](http://www.blv.de) (ISBN 10:3-8354-0065-7 /ISBN 13:978-3-8354-0065-8)
 - Zusätzlich wird folgende Literatur empfohlen:
DSV Theorielehrbuch, DSV 2010

Ausrüstung:*Bitte mitbringen:*

- Wetterangepasste MTB-Ausrüstung
- Mountainbike, Helm, Handschuhe, Brille, Trinkflasche
- Schreibzeug
- Herzfrequenzmesser (falls vorhanden)
- Erste Hilfe / Werkzeug – Set am Bike
- Tagesrucksack

Leistungen:

- Professionelle Fortbildung
- Teilnahmezertifikat
- Bei bestandener (freiwilliger) Prüfung: DSV MTB-Zertifikat

Stornierung:

Eine Stornierung ist bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn mit einer Bearbeitungsgebühr von EUR 30.- möglich. Bei späterem Rücktritt ist die gesamte Ausbildungsgebühr zu bezahlen. Wird ein Ersatzteilnehmer gestellt, wird keine Stornogebühr fällig. Die Stornierung muss immer schriftlich erfolgen. Der Veranstalter behält es sich vor bei zu geringer Teilnehmerzahl oder anderer nicht vorhersehbarer Gründe das Seminar nicht durchzuführen. Die Teilnehmer werden davon umgehend benachrichtigt und erhalten selbstverständlich die bereits überwiesene Seminargebühr in vollem Umfang zurück!

Für Rückfragen und sonstige Auskünfte steht Ihnen unsere Geschäftsstelle gerne zur Verfügung:

Postanschrift:

DSV Ausbildungszentrum Bayern, Buchenstr. 14, 86441 Zusmarshausen

Tel.-Nr. 08291 859898, Fax-Nr. 08291- 859885

e-mail: info@ausbildungszentrum-bayern.de

homepage: www.ausbildungszentrum-bayern.de

