

Mountainbike: Techniktraining / Singletrail Ausschreibung

Durchführung, Lehrgangsleitung und Ausbilder

Lehrgangsnummer: 2012-20-S-AZ (bitte bei Anmeldung angeben)

Durchführung: DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum Bayern

Leitung: Tobias Heimkreitner, ehem. MTB-Profi, 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: 21. Juli 2012, 09.00 Uhr – ca. 21.00 Uhr
22. Juli 2012, 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: Trainingslehrgang mit MTB – Experte Tobias Heimkreitner:
Techniktraining – Tipps vom Profi – Erfahrungsaustausch

- Teilnahmevoraussetzung:**
- Mountainbike – Vorerfahrung: mittelschwere Trails
 - Guter Fitness- und Gesundheitszustand
- Inhalte:**
- Verbesserung der individuellen Fahrtechnik
 - Auf Wunsch auch technisch schwerere Downhills / Anstiege
 - Materialkunde und schnelle Pannenhilfe
 - Tipps für Training, Wettkampf und Tour
 - Mentales Training (z.B. Aufarbeitung von Sturztraumata)
 - Samstagabend: Erfahrungsaustausch in gemütlicher Runde
- Empfohlene Literatur:**
- Alpin-Lehrplan. Bd.7 Mountainbiken. Hermann Böhler, Christoph Ebert, Axel Head u. a. 2006 [BLV Buchverlag](#) (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

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