

Mountainbike Techniktraining / Singletrail für Fortgeschrittene

Techniktipps vom ehemaligen Mountainbike-Profi? Singletrails schnell und sicher befahren? Tolle Trails im Tegernseer Tal kennenlernen? All das gibt's im Juli am Ausbildungszentrum Bayern:

Tobias Heimkreitner, Ex-MTB-Profi und Ausbilder am Ausbildungszentrum Bayern, zeigt wie es geht!

Auf dem Programm des zweitägigen Seminars stehen u.a.:

- 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)

Neben intensivem Techniktraining kommt auch der Erfahrungsaustausch in gemütlicher Runde nicht zu kurz – sei es am Samstagabend bei einem gemütlichen Bier oder am Sonntag bei der Hütteneinkehr.

Termin: 21. - 22.07.2012, Kreuth / Tegernsee

Mindestteilnehmerzahl: 6

Das Seminar kann auch eintägig (nur Samstag) gebucht werden.

Informationen auf www.ausbildungszentrum-bayern.de oder unter 08291 859898.

Hüttentour statt Einkaufstour!

E-Bike – Wochenende für ambitionierte Biker

Immer mehr Menschen steigen aufs E-Bike um. Die neue Technik ermöglicht vielen Bikern neue oder längst nicht mehr erlebte Gefühle:

Endlich wieder da hin kommen, wo man in jungen Jahren noch mühelos hinauf strampelte!
Endlich mit dem konditionell stärkeren Partner mithalten können!
Endlich sich bewegen (und gerne auch schwitzen) ohne völlig erschöpft ans Ziel zu kommen!

Wer sein E-Bike nicht nur zur Einkaufstour sondern viel lieber zur Hüttentour nutzt, ist bei uns genau richtig:

Wir geben die entscheidenden Tipps für den Umgang mit Motor und Akku und vermitteln eine sichere Fahrtechnik im leichten bis mittelschweren Gelände. Vor allem das kontrollierte Abfahren auf Wald- oder Schotterwegen steht hier im Mittelpunkt.

Für das Wochenende stellen wir E-Mountainbikes unseres Partners Bergziege als Testräder kostenlos zur Verfügung!

Die Teilnehmer erhalten ein Teilnahmezertifikat des Ausbildungszentrums Bayern

Termin: 30.06. – 01.07.2012, Kreuth / Tegernsee

Ein gesunder Rücken steht auf gesunde(n) Füße(n)

Die Füße stellen das Fundament unseres Körpers dar – nur ein gesunder Fuß bietet den darüber liegenden Körperabschnitten eine verlässliche Basis. Häufig aber sind unsere Füße durch chronische Fehlbelastungen und muskuläre Defizite in ihrer Funktion beeinträchtigt. Dies resultiert nicht nur in typischen Fußbeschwerden, sondern kann in der Folge auch zu Problemen von Hüft- und Kniegelenken sowie der Wirbelsäule führen.

Aus diesem Grund sollte ein funktionelles Fußtraining ein wesentlicher Bestandteil im Gesundheitssport sein - gerade auch im Rahmen eines Laufprogrammes wie dem Nordic Walking. In diesem Seminar bekommen Sie ein grundsätzliches Verständnis für Bau und Funktion des Fußes vermittelt, lernen gezielte Übungen kennen, mit denen sich ein gesundes, aktives Fußgewölbe trainieren lässt und erfahren, wie sich ein derartiges „Fußtraining“ im Rahmen eines Nordic Walking - Kurses integrieren lässt.

Termin „NW Rückentrainer Modul 1“: 16. Juni 2012

Termin „NW Rückentrainer Modul 2“: 17. Juni 2012

Termin „Gesunde Füße beim Nordic Walking: 24. Juni 2012 in Schliersee

Die Termine sind auch einzeln belegbar!

Speedhiking Praxisseminar

Speedhiking – das neue Nordic Walking?

Ist Speedhiking einfach nur „schnelles Wandern“ mit Stöcken und leichter Ausrüstung in anspruchsvollem Gelände, ist es nur ein anderer Begriff für das weit verbreitete und populäre Nordic Walking oder steckt doch etwas mehr hinter diesem Trend?

Im Speedhiking-Praxisseminar klären wir folgende Fragen:

Welche Unterschiede gibt es zwischen Nordic Walking, Nordic Running und Speedhiking?

Wie funktioniert Speedhiking bergauf und bergab?

Wie werden die Stöcke beim Speedhiking wirklich effektiv genutzt?

Welche positiven gesundheitlichen Effekte hat Speedhiking?

Welche Ausrüstung ist sinnvoll?

Wie kann ich die Belastungsintensität beim Speedhiking optimal steuern?

Termin: Samstag, 23.Juni 2012, Schliersee

Zertifikats- und Lizenzverlängerung

Für DSV Trainer Zertifikate (Nordic Walking / Nordic Blading / Nordic Snowshoeing / Nordic Skiing) gilt eine zweijährige Verlängerungspflicht. Innerhalb dieser Frist muss mindestens ein Tagesseminar zur Fortbildung besucht werden. Liegt die Ausbildung bzw. letzte Fortbildung länger als 2 Jahre zurück, müssen 2 Tage absolviert werden.

Für Sportlehrer und Physiotherapeuten bieten wir aus diesem Grund ein spezielles zweitägiges **Präventions – Update** an.

Wichtig:

Ohne Fortbildungsnachweis ist keine Bezuschussung nach § 20 SGB V möglich!

Für Trainer C / B – Lizenzen (Nordic und Nordic Walking) gilt wie bei allen Disziplinen eine zweijährige Fortbildungspflicht von 2 Tagen. Liegt die Ausbildung bzw. letzte Fortbildung 3 Jahre zurück, müssen 3 Tage absolviert werden.

Wichtig:

Ohne Lizenzverlängerung keine Bezuschussung möglich!

Aus- und Fortbildungstermine Juni - November

DSV Nordic Blading Trainerausbildung (Cross)	23.06. - 24.06.2012	Kreuth
DSV Nordic Walking Trainerausbildung	07.07. - 08.07.2012	Schliersee
DSV Zertifikat "Mountainbike"	15.09. - 16.09.2012	Kreuth
DSV Nordic Walking Trainerausbildung	29.09. - 30.09.2012	Schliersee
NW als Gesundheitssport	20.10 - 21.10.2012	Schliersee
NW Ausbildungs- und Prüfungslehrgang	27.10. - 28.10.2012	Schliersee
DSV Nordic Walking Trainerausbildung	10.11. - 11.11.2012	Schliersee
Tagesseminar "Rückenschmerz-Prävention durch Nordic Walking" (Zusatzqualifikation NW Rückentrainer)	16.06.2012	Schliersee
Tagesseminar "Koordinationstraining gesunder Rücken" (Zusatzqualifikation NW Rückentrainer)	17.06.2012	Schliersee
Tagesseminar "Speedhiking"	23.06.2012	Schliersee
Tagesseminar "Gesunde Füße beim Nordic Walking"	24.06.2012	Schliersee
Tagesseminar "NW Technik-Update"	30.06.2012	Schliersee
Tagesseminar "Gewichtsmanagement"	01.07.2012	Schliersee
Mountainbike - Technikseminar / Singletrail	21.-22.07.2012	Kreuth
„Präventions-Update nach § 20 SGB V“	20. – 21.10.2012	Schliersee

Löffler und Salomon

Das Team des Ausbildungszentrums Bayern hatte beim Schliersee Lauf & Walk am 20. Mai 2012 allen Grund, sich zu freuen: Direkt vor dem Start des hervorragend organisierten Laufs erhielten die Ausbilder Funktionsbekleidung der Firma **Löffler**, dem neuen Ausrüstungspartner des Ausbildungszentrums Bayern.

Nachdem Alex Wörle dann noch jedem Ausbilder neue **Salomon** – Runningschuhe übereichen durfte, ging es perfekt ausgestattet auf die Schliersee-Runde!



Empfehlungsbonus

Für Empfehlungen neuer Teilnehmer erhalten Trainer eine **Bonusgutschrift** von **€ 30** (Wochenendseminare) bzw. **€ 10** (Tagesseminare).

Voraussetzung: Der neue Teilnehmer muss der AZ-Geschäftsstelle von einem am Ausbildungszentrum Bayern ausgebildeten Trainer mit Name und Kontakt gemeldet werden und am Seminar tatsächlich teilnehmen. Der Empfehlungsbonus gilt ausschließlich für Seminare am Ausbildungszentrum Bayern.

Ihre Vorteile am Ausbildungszentrum Bayern

- DOSB – anerkannte Ausbildungen
- Nordic Walking Ausbildung anerkannt durch Krankenkassen nach § 20 SGB V
- Nordic Walking Seminare anerkannt zur Verlängerung der Rückenschulleiter - Lizenz
- Fortbildungen für Gesundheitssport / Prävention, Breiten- und Leistungssport
- Kompetentes und hochqualifiziertes Ausbilderteam
- Perfekte Rahmenbedingungen
 - DSV zertifiziertes Streckennetz
 - Traumhafte Bergwelt in der Alpenregion Tegernsee Schliersee
 - Moderne Seminarräume
 - Top – Partnerhotels
- Sonderkonditionen durch unsere Partnerfirmen
- Empfehlungsbonus

Das gesamte Aus- und Fortbildungsprogramm finden Sie unter
www.ausbildungszentrum-bayern.de

Besuchen Sie uns auch auf facebook unter
www.facebook.de/ausbildungszentrum.bayern

Das Team des Ausbildungszentrums Bayern freut sich darauf, Sie in der
 Alpenregion Tegernsee Schliersee begrüßen zu dürfen!