DSV nordic aktiv AUSBILDUNGSZENTRUM

DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum Bayern
Alpenregion Tegernsee Schliersee

Tel. : +49 8291 859898 Fax: +49 8291 859885
E-mail: info@ausbildungszentrum-bayern.de
Web: www.ausbildungszentrum-bayern.de

Mountainbike: Techniktraining / Singletrail
Ausschreibung

Durchführung, Lehrgangsleitung und Ausbilder

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**
Seminarhotel / Treffpunkt:	Berghotel Sutten, Sutten 34, 83700 Rottach-Egern Telefon: 08022 – 1878800 info@berghotel-sutten.de www.bergotel-sutten.de
Beginn / Ende:	20. September 2014, 09.00 Uhr – ca. 17.30 Uhr 21. September 2014, 09.00 Uhr – ca. 15.30 Uhr
Kosten:	**Die Seminargebühr in Höhe von EUR 150,- ist vom Teilnehmer <u>direkt nach Erhalt der Anmeldebestätigung</u> zu überweisen.**
Programm:	**Trainingslehrgang mit MTB – Experte Tobias Heimkreitner:** **Techniktraining – Tipps vom Profi – Erfahrungsaustausch**

Teilnahmevoraussetzung:

- Mountainbike – Vorerfahrung: mittelschwere Trails
- Guter Fitness- und Gesundheitszustand

Das Seminar findet u.a. auf den Originalstrecken des „SportScheck Mountainbike Festival Tegernseer Tal“ statt!

Inhalte:

- Verbesserung der individuellen Fahrtechnik
- Materialkunde und schnelle Pannenhilfe
- Tipps für Training, Wettkampf und Tour
- Mentales Training (z.B. Aufarbeitung von Sturztraumata)
- Samstagabend: Erfahrungsaustausch in gemütlicher Runde (freiwillig)

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