



Badischer Sportbund Freiburg e.V.



Ausschreibung

Fortbildung Trainingsplanung und

Trainingsmittelkatalog (MTB)

Eine kluge, individuelle Trainingsplanung ist die Voraussetzung für Erfolge im Radsport. Diese Fortbildung soll Trainern erweiterte Kenntnisse vermitteln, um den Athleten im Verein und in der Trainingsgruppe alters- und leistungsgerechte Trainingsanforderungen in Form von sorgfältig ausgearbeiteten Trainingsplänen zu stellen.

Lehrgangsnummer: BRV-FB-TMK-01-18

Zeitplan Samstag, 17.03.2018 10:00 Uhr
– Sonntag, 18.03.2018 13:00 Uhr

Trainer-Lizenz Trainer – C/B Breitensport, Radbreitensport
Verlängerung Trainer – C/B Leistungssport, Radrennsport

Inhalte Trainingswissenschaftliche Erkenntnisse zur Leistungsstruktur, zyklisch aufgebaute Jahresplanung (Periodisierung), Trainingsmittelkatalog als «Handwerkszeug» des Radsporttrainers, Möglichkeiten der Belastungssteuerung. Workshops mit Gruppen- und Einzelarbeiten zu konkreten Fragestellungen aus der Trainingspraxis

Schulungsort **Badische Sportschule Steinbach**
Yburgstr. 115; 76534 Baden-Baden

Lehrteam Bernd Ebler, Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald

Kosten **125€**
Leistungen Referentenkosten, Unterlagen, Lehrgangsverpflegung

Anmeldung Per Formular (Download auf der Homepage) an die Geschäftsstelle des BRV
Meldeschluss: 10.02.2018
Max. Teilnehmerzahl: 20 Es wird eine Warteliste gebildet. Teilnehmer der Warteliste erhalten die Mitteilung nach Meldeschluss.

Bildungszeit Für diesen Lehrgang kann Bildungszeit gem. Bildungszeitgesetz (BzG) beantragt werden. Nähere Information auf unserer Homepage, beim Badischen Sportbund Freiburg und unter bildungszeit-bw.de

Stornierung Bei Stornierung bis 2 Wochen vor dem Lehrgang wird die Lehrgangsgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 20€ zurück erstattet. Bei Stornierung nach dem Meldeschluss ist die gesamte Lehrgangsgebühr fällig.

Ansprechpartner	Inhaltlich:	organisatorisch:
	Bernd Ebler Olympiastützpunkt Freiburg +49 (160) 4883797 b.ebler@gmx.de	Marco Bockstatt Badischer Radsportverband – Geschäftsstelle Wirthstr. 7 79110 Freiburg info@badischer-radsportverband.de

Dieser Lehrgang findet in Kooperation zwischen dem Badischen Sportbund Freiburg e.V. und dem Badischen Radsportverband e.V. statt. Anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes ist der Badische Sportbund Freiburg e.V.

Stand: 19.10.2017