

Fortbildung Trainer C + B Leistungssport-Radsport HRV

Lehrgangsnummer	FB 2025-04
Lizenzstufe	Trainer C + B Leistungssport- Radsport - zur Lizenzverlängerung
Thema	Ergonomische Einstellungen am MTB, Rennrad u. Gravelbike-Grundlagen des Bikesizing vs. Bikefitting (8LE)
Zeit/ Termine / Themen	Sa 26.04.2025 von 10.00 bis 16.30 Uhr (8LE) Teil 1: Theoretische Grundlagen Bikesizing vs. Bikefitting Teil 2: Praxis Workshop ergonomische Einstellungen Rennrad/Gravelbike und MTB am eigenen Bike
Inhalte	Vermittelt werden die theoretischen Grundlagen, anatomischen Einflüsse und die Anpassung an eine individuelle ergonomische Position beispielhaft + partnerweise (für Sportler:innen) am eigenen Rennrad (Gravelbike) und MTB (Endurance). 1) Konstruktive und bautechnische Voraussetzungen - Konstruktionsmaße, Positionsmaße, veränderbare Bauteile + deren Wirkung 2) Bikesizing - Was, wie und warum wird gemessen? - verschiedene Ansätze hin zur optimalen (schnellen) Sitzposition für Rennrad, MTB (XC + XCM) und Gravelbike - technische Rules der UCI inkl. Regeln Nachwuchs und Disziplin 3) Was ist Bikefitting? - Grundlagen der anatomischen Betrachtung sowie Bauteile/Positionsmaße im Hinblick auf Alter, Geschlecht, Komfort, Schmerzen- final effizienter Vortrieb; - individuelle Einordnung und deren Grenzen im Nachwuchssport 4) Workshop - Wie vermesse, bewerte und stelle ich mein Bike ergonomisch optimal ein? - oder muss ich im Extremfall ein neues kaufen! - es werden Grundlagen mit einfachen und wirksamen Mess- und Prüfmethode für die „Trainerhand“ partnerweise an zwei Fahrradtypen umgesetzt (die kein Geld kosten)
Teilnehmerzahl	min. 10, max. 25
Lehrgangsort	Turnhalle (Treff) und Seminarraum Heinrich-Kleyer-Schule Frankfurt, 60320 Frankfurt, Kühhornshofweg 27, Parken in Feldgerichtstraße/ Schulgelände n. Einweisung
Lehrteam	Detlef Hirsch (Lehrwart, A-Trainer Rennsport, Dipl.-Sportwissenschaftler, Berufsschullehrer Fahrradtechnik)
Leistungen, Kosten	Referentenkosten, Imbiss (Mittag) u. Getränke Bereitstellung Unterlagen Lernplattform Moodle: https://zweirad.schule/trainer 45,- EUR Ausbildung Mitglieder HRV 60,- EUR Ausbildung Mitglieder anderer LVs Bankverbindung HRV: Nassauische Sparkasse IBAN: DE25 5105 0015 0100 0709 36 BIC: NASSDE55XXX Text: FB 2025-04 HRV - MTB, NAME

Anmeldung	<p>Anmeldeformular ausfüllen (Link), per E-Mail bis 12.04.2025 https://www.hessen-radsport.de/aktuelles/ausschreibungen</p> <p>an Lehrwart Detlef Hirsch: d.hirsch@hessen-radsport.de Erst mit Einzahlung der Gebühr auf das HRV-Konto ist die Anmeldung offiziell, Reihenfolge nach zeitlichem Eingang! Rückzahlungen bei Ablehnung und nachweislich Krankheit. Es wird eine Warteliste gebildet. Teilnehmer erhalten die Mitteilung nach Meldeschluss.</p>
Kontakt	<p>Dr. Peter Pagels Geschäftsstelle Hessischer Radfahrerverband E-Mail: geschaeftsstelle@hessen-radsport.de Tel.: 069 17415207</p>
Stornierung	<p>Bei Ummeldung auf eine Ersatzperson keine Gebühr. Es gelten unsere Stornierungsbestimmungen.</p>
Mitzubringendes Material	<ul style="list-style-type: none"> - sauberes Rennrad/Gravelbike und/oder MTB (Endurance), (kein Enduro- extra Thema) - Radschuhe (vorzugsweise SPD-L, Look Keo, SPD), Rennhose + Trikot <p>zu dritt: Innen6kant, ggf. Drehmomenten Schlüssel + Bits, Gliedermaßstab, Wasserwaage mind. 60cm, digitaler Winkelmesser, Bikepumpe SV/AV, - Schreibzeug, Taschenrechner, etwas Kreppband</p>
Voraussetzungen	<p>1x für gesamte Fortbildung (Jahr) mit mind. 15LE: a) Tätigkeitsnachweis Trainer:in oder vergleichbar - Fachwart:in, Jugendleiter:in, Sportliche Leiter:in, Assistenztrainer:in (D), Trainer C oder B-Lizenz (BDR) b) Vorlage unterzeichnete Formulare: 1) Kindeswohlgefährdung (Link) und 2) Datenschutzerklärung (Link)</p>
Bemerkung	<p>- bei jeder DOSB-Lizenzverlängerung mit min. 15LE ist ein Pflichtanteil an Fortbildungen über 8LE der Themen „Kindeswohl/Antidoping/Integration“ laut AO nachzuweisen (S. 58), siehe weitere Angebote HRV- oder BDR Fortbildungen</p>

D. Hirsch
Lehrwart Aus- u. Fortbildung Rennsport
Dipl.-Sportlehrer/ Trainer-A Radrennsport/MTB

Dr. P. Pagels
Geschäftsführer HRV