

Fortbildung Trainer C + B Leistungssport

Lehrgangsnummer	FB 2025-06
Lizenzstufe	Trainer C + B Leistungssport
Thema	Modul 1+2: Grundlagen Krafttraining im Radsport (Theorie + Praxis)
Inhalte/ Zeit/ Termine	<p>Modul 1: 4LE Theorie „Krafttraining im Radsport“ (Online) Sa 08.03.25 von 10-13 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none">- Physiologie und Funktionen der Muskel- Energiebereitstellung im Muskel- Langhanteltraining, theoretische Grundlagen- BDR-Trainingsmittel (Katalog) und Parameter <p>Modul 2: 5LE Workshop „Grundlagen im Langhanteltraining“ Sa 22.03.25 von 10-13.30 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none">- allgemeines und spezielles Aufwärmen- Langhantelkniebeugen (Reißkniebeuge, Nackenkniebeuge, Frontkniebeuge)- Kreuzheben klassisch und rumänisch- Oberkörperübungen mit der Langhantel- Alternativen zur Langhantel (Kettlebell und co.)- Dehnübungen <p>Die Fortbildungen erfolgt nach der neuen Ausbildungsordnung 2023 Leistungssport des BDR.</p>
Teilnehmerzahl	min. 8, max. 12
Lehrgangsort	Frankfurter Eintracht e.V. (Vereinsgelände), 60386 Frankfurt, Alfred-Pfaff-Straße 1; ca. 250m zu Fuß durch 2 Schranken, Krafraum (Link): https://what3words.com/formt.zutritt.absetzte Parkplatz: https://what3words.com/edelstein.wiese.satz
Lehrteam	Luca Adler (LV-Trainer MTB U23, B.Sc. Sportwissenschaft i.A.) Detlef Hirsch (Lehrwart, A-Trainer Rennsport, Dipl.-Sportwissenschaftler)
Leistungen, Kosten	Referentenkosten, Getränke Bereitstellung Unterlagen Lernplattform Moodle: https://zweirad.schule/trainer 50,- EUR Ausbildung Mitglieder HRV 65,- EUR Ausbildung Mitglieder anderer LVs Bankverbindung HRV: Nassauische Sparkasse IBAN: DE25 5105 0015 0100 0709 36 BIC: NASSDE55XXX Text: FB 2025-06 HRV - Kraft, NAME
Anmeldung	Anmeldeformular ausfüllen (Link), per E-Mail bis 01.03.2025 https://www.hessen-radsport.de/aktuelles/ausschreibungen 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.

Kontakt	Dr. Peter Pagels Geschäftsstelle Hessischer Radfahrerverband E-Mail: geschaefsstelle@hessen-radsport.de Tel.: 069 17415207
Stornierung	Bei Ummeldung auf eine Ersatzperson keine Gebühr. Es gelten unsere Stornierungsbestimmungen.
Mitzubringendes Material	Sportbekleidung, Handtuch, Hallenschuhe, Schreibutensilien Duschen sind nicht möglich, nur WC + waschen
Voraussetzungen	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)
Bemerkung	- 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

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

Dr. P. Pagels
Geschäftsführer HRV