

Weiterbildung / Spezialisierung

med. Personal Trainer – Mountainbike

Mountainbiken gehört zu den In-Sportarten und liegt derzeit im Trend. Viele Hobby- und Freizeitsportler entdecken diesen vielfältigen Sport für sich als Möglichkeit sich in der Natur zu bewegen, sich gesund und fit zu halten bzw. es zu werden. Für Personal Trainer bietet diese Situation eine ideale Möglichkeit sich auf diesem Fachgebiet zu spezialisieren.

Im Gegensatz zum Mountainbike-Guide orientiert sich die Spezialisierung „Personal Trainer Mountainbike“ an dem aktuellen Ist-Zustand des Kunden und führt ihn dazu, Kondition aufzubauen, die Bike-Technik zu verbessern und sich auf Touren vorzubereiten. Das Personal Training-Mountainbike geht dabei auch auf eventuell vorhandene gesundheitliche Einschränkungen ein und kann zum Beispiel im Anschluss an Reha-Maßnahmen durchgeführt werden.

In der Weiterbildung erfahren Sie alles rund um das Trainingsgerät Bike und welche Rahmenbedingungen für das Training mit Ihren Kunden erforderlich sind. Sie lernen auf die speziellen Situationen Ihrer Kunden einzugehen und auf was Sie (zum Beispiel bei Vorerkrankungen) achten müssen. Weitere Inhalte sind wichtiges Hintergrundwissen, z.B. über Wege-Recht, Wetter, Naturschutz und vieles mehr.

Hinweis:

Diese Weiterbildung setzt eine sehr gute eigene körperliche Fitness und einen guten Umgang mit dem Bike in verschiedenen Geländearten voraus. Sie benötigen die entsprechende Ausrüstung: Mountainbike, wetterfeste Fahrradkleidung (Wechselkleidung), -Schuhe, -Helm, -Handschuhe, usw. Bei allen Ausfahrten mit dem Bike besteht Helmpflicht!

Bikes können zum Aufpreis von € 64,- / Wochenende ausgeliehen werden.

Voraussetzungen/Zielgruppe:

Personal Trainer, die ihre Qualifikation auf der Grundlage einer vom BPT (Bundesverband Personal Training e.V.) anerkannten Ausbildung erreicht haben.

Termine und Arbeitszeiten

- 28. bis 30.05. und 11. bis 13.06.2010
- 27. bis 29.08. und 10. bis 12.09.2010

An jedem Trainingstag von 10:00 bis 17:00 Uhr
Wenn Touren gefahren werden, kann es länger dauern!

Veranstaltungsort: Raum München

Ihre Investition: € 890,- inkl. MwSt.

Details: siehe Seite 2

Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken
Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing
Telefon: 08121 222 702
Telefax: 08121 222 701
christine.matheja@entspannungsakademie.de

Anmeldung:

Weiterbildung / Spezialisierung

med. Personal Trainer – Mountainbike

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

Anmeldebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und ein Zertifikat enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.

- Seite 2 -

Weiterbildung / Spezialisierung

med. Personal Trainer – Mountainbike

Auszug aus dem Ablaufplan:

Ablauf 1. und 2. Tag

- Vorstellung des detaillierten Ablaufplanes
- Vorstellung der Lehrinhalte
- MB als Trainingsgerät / Ausrüstung (verschiedene Bikes / Kategorien / Einsatzzweck)
- MB - Fahren in der Klein-Gruppe (Besonderheiten Gruppendynamik, Schwierigkeitsstufen)
- MB Technik für jeden Biker - wie z.B. Bremsen, Dämpfer, Schlauch wechseln / flicken
- MB für den Kunden spezielle Sitzpositionen

Ablauf 3. und 4. Tag

- Fahrtechnik – Theorie und Praxis
 - Bremsen
 - Aufsteigen/ Anfahren
 - Kurven
 - Absteigen
 - Gleichgewicht
- Fahren im Gelände (leicht – mittel – schwer)
- 1. Hilfe speziell beim MB: mit wenig Material viel erreichen. Was muss ein Biker bei einer Tour im Rucksack haben um kleinere und größere Verletzungen, wie z.B. Kreislauf-Probleme, Erschöpfungszustände, Knochenbrüche erkennen und behandeln können.
- Besonderheiten und Nebenwirkungen bei gängigen Medikamenten und/oder Vorerkrankungen, wie z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall, Bandscheiben-Vorfall, verschiedene orthopädische Erkrankungen, rund um das Biken wissen und kundenspezifisch reagieren können.
- Was bringen Gel, Riegel und spezielle Getränke und was können kann damit speziell beim Biken erreichen werden.

Ablauf 5. und 6. Tag

- Konditionsaufbau speziell für unterschiedlichste Zielkunden abgestimmt.
Indoor – vor und nach der Saison:
Ergometer; Rollen-Training; Ganzkörper- Personal Training; Aqua-Cycling; Walken; Joggen
Outdoor – Aufbau, während der Saison:
Touren von leicht zum Single Trail / Höhenttraining
- Hintergrundwissen über Wege-Recht, Wetter und Naturschutz – was müssen Biker beachten
- Abschlussfahrt in den Alpen

Allgemeiner Hinweis:

Um eine professionelle Betreuung der Teilnehmer zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf 16 begrenzt!

Für Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an:

Entspannungsakademie®
Christine Matheja - Entspannungstechniken
Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing
Telefon: 08121 222 702
Telefax: 08121 222 701
christine.matheja@entspannungsakademie.de