



Schöneberger Radfahrer-Verein Iduna 1910 e.V.

Iduna

Anmeldung bei Martin:
✉ kammholz@rv-iduna.de
☎ 0173 / 649 04 06

RADKURSE & TRAININGSBERATUNG

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE AB 12 JAHREN

WAS

- ❑ Radtraining im Wald und auf der Straße
- ❑ Technikvermittlung über Stock und Stein
- ❑ sichere Radbeherrschung
- ❑ allg. Fahrregeln, einschließlich Verkehrsregeln

Wo

- ❑ Grunewald, Teufelsseechaussee, Parkplatz am Teufelsberg
- ❑ Spandauer Forst, Niederneuendorfer Allee, Parkplatz an der Bürgerablage
- ❑ und nach Vereinbarung

WIE OFT

- ❑ Training einmal wöchentlich von 1 bis 1,5 Std. Dauer je nach körperlicher Verfassung. Bei Bedarf und Lust fahren wir auch mehrmals

WANN

- ❑ nach Vereinbarung

VORAUSSETZUNGEN/ BEDINGUNGEN

- ❑ Sportgesundheit
- ❑ technisch einwandfreies Rad, vorzugsweise Cyclocrossrad oder MTB
- ❑ Vereinsmitgliedschaft im Schöneberger RV Iduna 1910
 - ➔ Die Mitgliedschaft bietet für die Kursteilnehmer einen umfassenden Versicherungsschutz durch den Sportversicherungsvertrag des Landessportbundes Berlin
- ❑ Preis **40 Euro im Probemonat** ohne Vereinsmitgliedschaft
- ❑ **danach 45 Euro monatlich** inkl. Vereinsmitgliedschaft
- ❑ Zahlungsweise im Voraus auf das Vereinskonto

FÜR ERWACHSENE AB 18 JAHREN

- ❑ ausführliche Bestandsaufnahme
- ❑ Ausfahrten mit dem Trainer, dabei werden allg. Fahrregeln, Radbeherrschung und der "runde Tritt" vermittelt
- ❑ gelegentliche Trainingseinheiten zusammen mit Leistungssportlern in der Gruppe
- ❑ individuelle Rahmentrainingsplanung
- ❑ tagesaktueller Wochentrainingsplan, herzfrequenz- und/oder wattbasiert
- ❑ Auswertung der Trainingsdaten
- ❑ Account in einer Trainingsanalysesoftware
- ❑ Durchführung von regelmäßigen Leistungsdiagnostiken im Feldtest
- ❑ Empfehlungen/Vermittlung von Laborleistungsdiagnostiken
- ❑ Einweisung ins radbegleitende Krafttraining

BASISPREIS 80 EURO PRO MONAT

Auf Wunsch und gesonderte Preisvereinbarung kann zusätzlich auch ein wettkampfspezifisches Training zur Vorbereitung von Rennteilnahmen durchgeführt werden. Wettkampfplanung, taktische Fahrweise, Rennverpflegung und die Vor- und Nachbereitung von Radrennen stehen dabei im Fokus.

ANMERKUNG

Eine Vereinsmitgliedschaft beim Schöneberger RV Iduna 1910 e.V. ist empfehlenswert. Durch die Mitgliedschaft besteht ein umfassender Unfall- und Haftpflichtversicherungsschutz über den Sportversicherungsvertrag des Landessportbundes Berlin für alle Schadensereignisse, die im Zusammenhang mit Vereinsaktivitäten stehen. Die Mitgliedschaft kostet für Erwachsene zurzeit 6 Euro monatlich bzw. 72 Euro pro Jahr.

DER TRAINER

Martin Kammholz ist Inhaber der Trainerlizenzstufe A Leistungssport des Deutschen Olympischen Sportbundes in der Sportart Radsport, Disziplin Rennsport. Er verfügt über langjährige Erfahrungen im Leistungstraining und über besondere Kenntnisse in der Langhantelathletik. Aktuell trainiert er die Nachwuchssportler des Vereins.