

Auf 25 Plätze begrenzt!

# RadSPORTforum Malente 2017 20.-22.10.17

Teilnahmegebühr  
159.-€ für Jugendliche  
179.-€ für Erwachsene  
pro Person für drei Tage  
inklusive Vollverpflegung  
im ein oder zwei Bett Zimmer

## Fit durch den Winter

Die Tage werden kürzer und grauer.

Die Temperaturen sinken.

Was nun?

**Das RadSPORTforum Malente gibt Antworten:**

Wie halte ich meine Form über den Winter?

Welche Möglichkeiten gibt es für mich mein Training im Winter effektiv zu gestalten?

Wie halte ich mein Gewicht und starte optimal ins Frühjahr?

Was hilft mir Motivation und Durchhaltevermögen zu steigern?

**Alles Fragen, an die es bei der Trainingsplanung für den Winter zu denken gilt.**

**Sei dabei und entdecke neue Ideen und Impulse für Dein erfolgreiches Wintertraining .**

# Aktivitäten im Überblick

Die Workshops und Trainingsgruppen werden ausschließlich von qualifizierten Lizenztrainer-innen C durchgeführt: Gesamtleitung Frank Kurbel ( Lizenztrainer A)

## Anregungen sammeln in Themen-Workshops

Neue Ideen bringen neue Impulse für das Wintertraining.

Wir bieten vier Themen-Workshops zur Auswahl, von denen zwei gewählt werden können.

### Functional Training / Workshop 3 Stunden

Die Kraftvolle Ergänzung für den Winter.

Welche Übungen helfen mir weiter meine Stabilität und Kraftpotentiale im Winter zu verbessern?

Referent:  
Katia Greifsmühlen  
BDR Lizenztrainerin C



### Indoor Cycling / Workshop 3 Stunden

Schwungvoll durch den Winter.

Welche Möglichkeiten bietet mir das Indoor Cycling im Winter und was gilt es beim Training zu beachten?

Referent:  
Astrid Boje  
BDR Lizenztrainerin C



### Sport gerechte Ernährung / WS 3 Stunden

Die richtige Ernährung im Winter.

Wie kann ich im Winter mein Gewicht halten und welche Art der Ernährung fördern mein Leistungsvermögen?

Referent:  
Swea Wenzel  
BDR Lizenztrainerin C



### Autogenes Training / Workshop 3 Stunden

Mental fit durch Winter.

Wie kann ich im Winter durch autogenes Training meine mentale Fitness verbessern und welche Übungen helfen mir dabei?

Referent:  
Ulrich Warners  
BDR Lizenztrainer C



## Das Sport und Bildungszentrum Malente:

Das Sport und Bildungszentrum Malente, gelegen in der holsteinischen Schweiz, bietet den idealen Rahmen mit seinen Trainingsräumen und Trainingsmöglichkeiten für das Radsportforum 2017.

Adresse: Eutiner Str. 45, 23714 Malente - Telefon: 04523 98440 - Internet: [www.sport-bildungszentrum-malente.de](http://www.sport-bildungszentrum-malente.de)



## Gemeinsam trainieren in Leistungsgruppen

Gemeinsames Training bringt Spaß und schafft neue Ideen zur individuellen Trainingsgestaltung.

Wir bieten vier Leistungsgruppen zum gemeinsamen Training und Erfahrungsaustausch.

### RTF und Hobby Fahrer-in / Ausfahrt 3Std.

Gute Ausdauer halten und ausbauen.

Genießen Sie eine schöne Runde durch die Plöner Seenlandschaft mit anschließender Gruppenrunde.

Gruppenleiter:  
Olaf Greifsmühlen  
BDR Lizenztrainer C



### Weibliche Fahrerinnen/ Ausfahrt 3 Std.

Mehr Leistung mit Spaß aufbauen.

Genießen Sie eine schöne Runde durch die Plöner Seenlandschaft mit anschließender Gruppenrunde.

Gruppenleiterin:  
Astrid Wittenberg  
BDR Lizenztrainerin C



### Jugendliche Fahrer-in/ Ausfahrt 3 Std.

Vorteile mit gezieltem Wintertraining sichern.

Genießen Sie eine schöne Runde durch die Plöner Seenlandschaft mit anschließender Gruppenrunde.

Gruppenleiter:  
Carsten Lippitsch  
BDR Lizenztrainer C



### Ambitionierte Lizenzfahrer-in / Ausfahrt 3 Std.

Top fit ins Frühjahr starten.

Genießen Sie eine schöne Runde durch die Plöner Seenlandschaft mit anschließender Gruppenrunde.

Gruppenleiter:  
Alexander Ziems  
BDR Lizenztrainer C



## Das Radsportforum im Überblick:

### Freitag 20.10.2017

Bis 17:00 Uhr Anreise Akkreditierung

**Um 18:00 Uhr Begrüßung im Plenum**

Um 18:15 Uhr gemeinsames Abendessen

**Um 19:30 Uhr Abendprogramm aktiv**

Ab 21:00 Uhr gemütliches Beisammensein.



### Samstag 21.10.2017

Von 07:30 – 08:30 Uhr Frühstück

**Um 09:00 Uhr Start im Plenum**

**Um 09:30 Uhr Workshop 1 nach Wahl**

Von 12:30-13:30 Uhr Mittagessen / Pause

**Um 13:30 Uhr Training in Leistungsgruppen**

**Um 13.40 Uhr Einweisung Gruppenfahrten**

**Um 13:45 Uhr Start Ausfahrt**

**Um ca. 16.30 Rückkehr Ausfahrt**

**Um 17:30 Uhr Nachbesprechung Ausfahrt**

Um 18:30 Uhr Abendessen / Pause

**Um 19:30 Uhr Erste Hilfe / Wiederbelebung**

**Um 20:00 Uhr Gastreferent Radsport**

Ab 21:00 Uhr gemütliches Beisammensein.

### Sonntag 22.10.2017

Von 07:30 – 08:30 Uhr Frühstück

**Um 09:00 Uhr Start im Plenum**

**Um 09:15 Uhr Workshop 2 nach Wahl**

**Um 12:00 Uhr Abschluss im Plenum**

Von 12:30-13:30 Uhr Mittagessen auf Wunsch und Abreise.



# Anmeldung:

**Auf 25 Plätze begrenzt!**

**Ausdrucken, Ausfüllen und senden an:**

**Frank Kurbel, Rolfstraße 15, 25779 Hennstedt**

Bei Fragen rufen Sie uns gerne an:

Frank Kurbel: Tel. mobil : 0172 1698 153

Ulrich Warners: Tel. mobil : 01573 0936 462

E-Mail: frank.kurbel@gmx.de

## **Ich nehme teil am Radsportforum Malente 2017 vom 20.-22. Oktober 2017**

Vorname: \_\_\_\_\_ Nachname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

E-Mail Adresse: \_\_\_\_\_ Verein: \_\_\_\_\_

Ich gehöre zu folgender Leistungsgruppe: ( Bitte ankreuzen )

RTF und Hobby Fahrer-in

Weibliche Fahrerinnen

Jugendliche Fahrer-in

Ambitionierte Lizenzfahrer-in

Die Auswahl der Themen-Workshops erfolgt bei der Anreise / Akkreditierung.

Sie erfolgt auf der Basis der individuellen Wünsche und Verfügbarkeit in den Gruppen.

Ich überweise den Teilnehmerbeitrag von: ( Bitte ankreuzen)

159.-€ pro Person ( Jugendliche bis zum 17 Lebensjahr) für drei Tage inklusive Vollverpflegung .

179.-€ pro Person ( Erwachsene ab dem 18 Lebensjahr) für drei Tage inklusive Vollverpflegung .

bis zum Datum: \_\_\_\_\_ ( **spätestens bis 23.09.2017** )

auf folgendes Konto: **Frank Kurbel : DE 66 2189 0022 0002 7140 86**

Die Anmeldung ist verbindlich mit Eingang der Teilnehmergebühr auf dem genannten Konto.

Bei Rücktritt von der Anmeldung werden folgende Stornogebühren erhoben:

**Zwei Wochen vor Veranstaltungstermin, ab dem 8.10.2017 werden 50 % der Teilnahmegebühr erhoben.**

### **Haftungsausschluss durch Organisatoren:**

Die Organisatoren schließen ihrerseits jegliche Haftung für Personen – oder Sachschäden vor, während und nach dem Radsportforum gegen sich aus . Sollten Schäden für Teilnehmer entstehen sind diese auf privatrechtlicher Basis zwischen Geschädigtem und Schädiger zu klären.

Ich akzeptiere die Anmeldebedingungen und überweise die Teilnehmergebühr.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

