

Sport mit dem Dreirad für Menschen mit cerebralen Bewegungsstörungen

17. - 19. September 2010 in Waldkirch

Zu dem o.g. Lehrgang melde ich mich verbindlich an.

Name

Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ich gehöre zu folgender Zielgruppe:

- Menschen mit cerebralen Bewegungsstörungen, die Dreiradsport betreiben oder sich dafür interessieren
- Übungsleiter|innen; Mitarbeiter|innen aus Einrichtungen, Organisationen und Vereinen

Ich verfüge über Erfahrungen im Dreiradsport

- ja nein

Ich benutze einen Rollstuhl

- ja nein

(Bitte Zutreffendes ankreuzen!)



Veranstalter:

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. - bvkm
Brehmstraße 5 - 7, 40239 Düsseldorf

Ansprechpartner:

Reinhard Jankuhn
Fon: 0211 - 64004 - 13 (Fax -20)
EMail: reinhard.jankuhn@bvkm.de

Veranstaltungsort:

Landgasthof Löwen
Schwarzwaldstr. 34
79183 Waldkirch - Buchholz
Fon.: 07681 - 9868

Die Teilnehmer|innen werden im Landgasthof Löwen untergebracht und gepflegt. Eine Orientierungshilfe für die Anreise folgt mit der Anmeldebestätigung.

Teilnahmegebühr:

Die Teilnahmegebühr beträgt 110 Euro pro Person inkl. Übernachtung und Verpflegung.

Anreise:

Freitag, 17. September 2010, bis 17.00 Uhr

Abreise:

Sonntag, 19. September 2010, ca. 13.30 Uhr (nach dem Mittagessen)

Anmeldung:

Wir bitten Sie, den Anmeldeabschnitt abzutrennen und **vollständig** auszufüllen.

Anmeldeschluss:

20. August 2010

Die Anmeldebestätigung erfolgt nach dem 20. August 2010.



**SPORT MIT DEM DREIRAD
FÜR MENSCHEN MIT
CEREBRALEN
BEWEGUNGSSTÖRUNGEN**



Teil der Seminarreihe „Ausgewählte Bereiche des Behindertensports“ in Zusammenarbeit mit dem Fachausschuss Sport im Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

**17. - 19. September 2010
in Waldkirch
(bei Freiburg im Breisgau)**

Inhalte und Ziele:

Bei dem Lehrgang werden theoretische und praktische Kenntnisse sowie Trainingsanleitungen für den Radsport mit Jugendlichen und Erwachsenen mit einer cerebralen Bewegungsstörung vermittelt. Ergonomische Gesichtspunkte wie Körpergröße, Rahmengröße, Sitzposition, Trettechnik etc. spielen dabei eine besondere Rolle.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, ein effektives Training zu gestalten (z.B. sinnvolle Einteilung der Trainingseinheiten). In diesem Zusammenhang wird es auch um die Frage gehen, wie Vorbereitung und Training im Hinblick auf die Teilnahme an einem Wettkampf mit Schule oder Beruf vereinbart werden können.

Wir zeigen auf, in welchen organisatorischen Zusammenhängen Radsport betrieben werden kann.

Eine wichtige Rolle spielen schließlich Fragen der Ernährung.

Zielgruppe:

- Menschen mit cerebralen Bewegungsstörungen, die Dreiradsport betreiben oder sich dafür interessieren
- Übungsleiter|innen; Mitarbeiter|innen aus Einrichtungen, Organisationen und Vereinen

Leitung:

Adelbert Kromer
(Cheftrainer der Abteilung Radsport im DBS)

Programm

Freitag, 17. September 2010

- 17.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung
Ergonomische Gesichtspunkte im Radsport (Körpergröße, Rahmengröße, Sitzposition, Trettechnik etc.)
- 19.00 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Reflexion der bisherigen Inhalte
Radsportspezifische Kleidung

Samstag, 18. September 2010

- 08.00 Uhr Frühsport | Frühstück
- 09.00 Uhr Übungsfahrten auf der Tartanbahn
- 12.00 Uhr Mittagessen | Mittagspause
- 13.30 Uhr Übungsfahrten auf der Straße
- 19.00 Uhr Abendessen
- 20.30 Uhr Nachbesprechung
Geeignete Ernährung

Sonntag, 19. September 2010

- 08.00 Uhr Frühsport | Frühstück
- 09.00 Uhr Straßentraining in der Gruppe
Bergfahrten
- 12.00 Uhr Reflexion
- 13.30 Uhr Mittagessen | Ende des Lehrgangs

Zum Lehrgang sind mitzubringen:

- Eigene Dreiräder
- Fahrradhelm (Helmpflicht!)
- Der Jahreszeit entsprechende Bekleidung
- Sportgesundheitspass



**Sport mit dem Dreirad für Menschen
mit cerebralen Bewegungsstörungen**

17. - 19. September 2010
in Waldkirch (bei Freiburg im Breisgau)

- Verbindliche Anmeldung -

An den
bvkm e.V.
Brehmstraße 5 – 7
40239 Düsseldorf