

Eventinfo



Rennrad Workshop

Women|Cycling|Workshops

Training für Athletik, Technik, Touring und Tempo

Seite 1 von 4

Das erwartet Sie!

Das Projekt **Women-Cycling-Workshops = W|C|W** ist speziell für rennradbegeisterte Frauen in Göttingen und der Region konzipiert und bietet über die gesamte Fahrradsaison beste Gelegenheiten, zusammen mit Gleichgesinnten angeleiteten Radsport zu betreiben und fast jederzeit im Saisonverlauf noch mit ins W|C|W -Projekt einzusteigen. Ja: Das war längst überfällig! Genau richtig ist hier, wer als Frau schrittweise das eigene Fahrkönnen und den Fitnesslevel weiterentwickeln möchte und damit als Wieder-Einsteigerin oder leicht fortgeschrittene Pedaleurin zielgerichtete Übungs- und Trainingsimpulse, eine Extraportion Motivation und damit Fahrfreude durch das gemeinsame Gruppenerlebnis sucht sowie die Kommunikation unter Gleichgesinnten schätzt. Die Workshopmodule sind terminlich bewusst mit den regionalen Event-Highlights „Tour d'Énergie“ (TDE) sowie „Göttinger Volkstriathlon“ zur Vorbereitung verzahnt. Mit ganz praktischer Anleitung und Unterstützung durch unser Radsport-Experten-Team, hier insbesondere durch unseren erfahrenen Trainer Michi Just, werden insgesamt vier Workshopmodule angeboten, die grundsätzlich unabhängig voneinander sind. Die Workshops sind separat zu buchen, lassen sich aber natürlich auch hervorragend miteinander kombinieren:

- (0) Kick-Off-Event:** Konzept- und Trainervorstellung [am 26.01.2019]
- (1) Jahres-Warmup:** Athletik&Rad. [ab Februar, 3x 90 Min.]
Dem Winter ein erstes Trainingschnippchen schlagen... auf dem Rad oder auch abseits davon
- (2a) Training-Extra: TDE-Fitness!:** Rennrad-Übungsformen speziell für die TDE.
[09. & 16.04.2019 – 2x 2 Std.] Technik, Kommunikation, Sicherheit... Kurven, Bremsen, Windschatten, Gruppenformationen
- (2) Training:** Rennrad-Übungsformen. [ab Mai, 3x 2 Std.]
Technik, Kommunikation, Sicherheit... Kurven, Bremsen, Windschatten, Gruppenformationen
- (3) Touring:** Lange Radfahrten. [ab Juni, 2x 3-4 Std.]
Den Horizont erweitern... neue Gebiete/Strecken kennenlernen & Ausdauerschulung
- (4) Tempo:** Einfach(e) Intervalle. [ab August, 3x 2 Std.]
Systematische Tempo- bzw. Intensitätsvariationen im Flachland oder am Berg

Das besondere (Preis-)Konzept...

Werben oder laden Sie Ihre Freundinnen oder Bekannten ein, gemeinsam beim W|C|W aktiv zu sein und damit nämlich nicht nur Rennradfreude zu teilen. Denn beim W|C|W profitieren alle, nicht nur sportlich, sondern auch im Preis: Es gibt nämlich einen festen Modulpreis. Das heißt, je mehr Teilnehmerinnen mitmachen, desto günstiger wird der Preis pro Person, da sich die Kosten fürs jeweilige Modul auf alle gleichmäßig verteilen – als Team geht's eben leichter! Beispiel: Eine gemeinsame Taxifahrt wird mit mehreren auch günstiger :-).

Alle Details.

Veranstalter	personal sports
Sportart	Rennrad
Art der Veranstaltung	Workshop
Personen	4-10 Frauen Niveau: SPORT & SPORTplus

Eventinfo

Rennrad Workshop

Women | Cycling | Workshops

Training für Athletik, Technik, Touring und Tempo

Seite 2 von 4



Datum, Uhrzeit, Ort und mögliche Inhalte

Alle Module sowohl für Einzel- als auch Staffel-TN separat buchbar!

Modul 1: **Athletik & Rad** | Parkplatz Jahnstadion
samstags, 90 Minuten, 10:30 bis ca. 12:00 Uhr:

- (1) 09.02.2019
- (2) 16.02.2019
- (3) 23.02.2019

Inhalte: Spezifisches (Technik-)Training, Fahren in der Gruppe, Sicherheitsaspekte, „Warm-Up-Modus“ (ruhige Intensität), Athletik-Training (Funktionelles Training) im Lauf-Modus bei schlechtem Wetter

Modul 2(a) **Training-Extra: TDE-Fitness!** | Parkplatz Jahnstadion
Dienstags, 120 Minuten, 17:45 bis ca. 19:45 Uhr:

- (a1) 09.04.2019
- (a2) 16.04.2019

Inhalte: Spezifisches (Fahrtechnik-)Training, Fahren in der Gruppe (Regeln), Sicherheitsaspekte sowie Fahren unter Belastung, Taktische Tipps für eine bessere Rennstrategie (TDE!)

Modul 2: **Training** | Parkplatz Jahnstadion
samstags, 120 Minuten, 10:30 bis ca. 12:30 Uhr:

- (4) 04.05.2019
- (5) 11.05.2019
- (6) 25.05.2019

Inhalte: Spezifisches (Fahrtechnik-)Training, Fahren in der Gruppe (Regeln), Sicherheitsaspekte sowie Fahren unter Belastung

Modul 3: **Touring** | Parkplatz Jahnstadion
samstags, 180-240 Minuten, 10:30 bis ca. 14:30 Uhr:

- (7) 15.06.2019
- (8) 29.06.2019

Inhalte: Aufbau einer stärkeren Grundlagenausdauer (Grundlagenhärte), Vermittlung und Kennenlernen der eigenen Kräfte und Körpersignale, 3-4 Stunden Fahrzeit

Modul 4: **Tempo** | Parkplatz Jahnstadion
samstags, 120 Minuten, 10:30 bis ca. 12:30 Uhr:

- (9) 03.08.2018
- (10) 17.08.2019
- (11) 07.09.2019

Inhalte: Tempoentwicklung, gezieltes Intervalltraining

Eventinfo

Rennrad Workshop

Women|Cycling|Workshops

Training für Athletik, Technik, Touring und Tempo

Seite 3 von 4



Preis	per Überweisung: IBAN: DE87 26050001 0000144402 Sparkasse Göttingen Verwendungszweck: „WCW, Modul(e), Vorname und Name“
	Women Cycling Workshops komplett (13 Termine):
	Modul 1: Athletik & Rad (3 Termine, je 90 Min.): ▶ <u>Normalpreis</u> : 385,00 € bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum
	Modul 2(a): Training-Extra: TDE-Fitness! (2 Termine, je 120 Min.) ▶ Normalpreis: 320,00 € Bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum
	Modul 2: Training (3 Termine, je 120 Min.): ▶ <u>Normalpreis</u> : 480,00 € bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum
	Modul 3: Touring (2 Termine, je 180-240 Min.): ▶ <u>Normalpreis</u> : 480,00 € bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum
	Modul 4: Tempo (3 Termine, je 120 Min.): ▶ <u>Normalpreis</u> : 480,00 € bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum
	* bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum <u>Nachmeldepauschale</u> : 10,00€ für Anmeldungen nach dem Meldeschlussdatum (mehr siehe unter „Anmeldung“ bzw. „Nachmeldung“)
	Alle Preise sind inklusive 19% MwSt. - auf Nachfrage senden wir Ihnen ein Rechnungsschreiben mit ausgewiesener Mehrwertsteuer zu.

Anmeldung/Registrierung Nutzen Sie zur Registrierung bitte unser [Online-Anmeldeformular](#).
Anmeldungen sind verbindlich.

**Meldeschlussdatum: jeweils 9 Tage vor dem Start des Moduls
(Ende der Voranmeldung)**

Ein Teilnahmeplatz wird erst nach erfolgter Anmeldung über das
Online-Formular sowie nach Zahlungseingang vergeben. Kann ein
Platz nicht (mehr) vergeben werden, so wird darüber frühzeitig
informiert und bereits angewiesene Zahlungen werden umgehend
erstattet.

Eventinfo

Rennrad Workshop

Women | Cycling | Workshops

Training für Athletik, Technik, Touring und Tempo

Seite 4 von 4



Nachmeldung

Bei noch freien Plätzen sowie vorheriger Anfrage sind Nachmeldungen grundsätzlich möglich. Bitte kontaktieren Sie uns – siehe unten!

Als Nachmeldungen werden alle Anmeldungen behandelt, die nach dem oben genannten Meldeschlussdatum (Ende der Voranmeldezeit) erfolgen oder deren Teilnahmebeitrag erst nach dieser Frist eingeht. In diesen Fällen wird einmalig eine zusätzliche Nachmeldepauschale erhoben - siehe unter „Preis“.

Voraussetzungen

- ▶ voll funktionstüchtiges Rennrad oder Triathlonrad: Antrieb, Bremsen, Bereifung Bereifung etc. vorher überprüfen! Gilt nur für Modul 3 / Rad.
- ▶ Weitere, für das Rennradfahren, erforderliche Voraussetzungen (Helm, Werkzeugtasche, Ersatzschlauch, Pannenset)
- ▶ eigene wie ausreichende Versorgung mit Trinken/Verpflegung
- ▶ wetterangepasste, funktionale Bekleidung, ggf. Sonnenschutz!
- ▶ stabile, allgemeine Grundlagenfitness
- ▶ stabiler Gesundheitszustand mit Sport-/Belastungstauglichkeit
- ▶ gesetzlicher/privater Krankenversicherungsschutz
- ▶ eigenhändig vor Beginn des Angebots unterschriebene Haftungserklärung
- ▶ Volljährigkeit oder nach Absprache mit der Leitung schriftliche Einverständniserklärung eines/der Erziehungsberechtigten (siehe [Formular](#) im Downloadbereich unserer Homepage)

Hinweise

Das Angebot findet grundsätzlich bei jedem Wetter statt, bitte kleiden Sie sich entsprechend.

Für Termine, die aufgrund höherer Gewalt wie z.B. Sturm, akute Gewitter/Platzregen verkürzt bzw. abgebrochen oder in Gänze abgesagt werden müssen, besteht kein Anspruch auf Ersatzleistungen oder Gelderstattungen.

Im Falle z.B. krankheitsbedingter Ausfälle auf Seiten von personal sports werden zusätzliche Nachholtermine angeboten.

Für gewöhnlich können bei uns auf Nachfrage für die Dauer des Angebots Taschen, persönliche Dinge, Wertsachen & Co. hinterlegt bzw. eingeschlossen werden, allerdings ohne hierfür Haftung übernehmen zu können.

Toiletten sind am Startpunkt bzw. Treff vorhanden.

Kontakt, Fragen

Bei Fragen zu diesem Angebot zögern Sie bitte nicht, sich an uns zu wenden: kontakt@personal-sports.info | 0551-50830508 (Büro)



Frieder Uflacker (rechts) | 0176 23267913