

# Eventinfo



Workshop

## Frauen-Rennrad-Training [mittwochs]

Aus purer Lust am Rennradfahren.

Seite 1 von 3

### Das erwartet Sie!

Sie sind weiblich, sportlich und interessiert an angeleitetem Frauen-Rennrad-Training? Gut so. Dieser Workshop ist speziell für rennradbegeisterte Frauen in Göttingen und der Region konzipiert und bietet beste Gelegenheiten, zusammen mit Gleichgesinnten angeleiteten Radsport zu erleben!

Genau richtig sind hier Frauen, die schrittweise das eigene Fahrkönnen und den Fitnesslevel weiterentwickeln möchten. Ob als Wieder-Einsteigerin oder leicht fortgeschrittene Pedaleurin, es erwarten Sie zielgerichtete Übungs- und Trainingsimpulse, eine Extraportion Motivation und damit Fahrfreude durch das gemeinsame Gruppenerlebnis. Auch Frauen, die in anderen Sportarten bereits sportlich ambitionierter unterwegs sind, also (noch) nicht im Rennradbereich Fuß gefasst haben, sind herzlich eingeladen, an diesem Trainings- und Übungsangebot teilzunehmen (Rennrad-Ausleihe nach vorheriger Absprache mit uns möglich).

Mit ganz praktischer Anleitung und Unterstützung sowie Feedback durch unser Radsport-Experten-Team, hier insbesondere durch unseren erfahrenen Trainer Michi Just, wird das Fahren in der Gruppe sowie wirksames Intervalltraining vermittelt. Es geht insbesondere um Windschattenfahren, sichere Führungswechsel, gut dosiertes Bremsen, richtiges Schalten, typische Zeichen/Signale beim gemeinsamen Fahren, kraftsparendes Pedalieren oder die Entwicklung von Tempoqualitäten... alles aus purer Lust am Rennradfahren!

### Alle Details.

Veranstalter	personal sports
Sportart	Rennrad
Art der Veranstaltung	Workshop - Training
Personen	4-10 Frauen
Datum	(1) 21.08.2019 (2) 28.08.2019 (3) 04.09.2019
Uhrzeit	mittwochs, 18:00 bis ca. 19:30 Uhr (90 Minuten)
Ort	Parkplatz Jahnstadion   Sandweg   Göttingen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ spezifisches (Technik-)Training</li><li>▶ Windschatten- und Abstandfahren</li><li>▶ sichere Führungswechsel</li><li>▶ gut dosiertes Bremsen</li><li>▶ richtiges Schalten</li><li>▶ typische Zeichen/Signale beim gemeinsamen Fahren</li><li>▶ kraftsparendes Pedalieren</li><li>▶ Entwicklung von Tempoqualitäten</li></ul>

# Eventinfo

Workshop

## Frauen-Rennrad-Training [mittwochs]

Aus purer Lust am Rennradfahren.

Seite 2 von 3



### Preis

per Überweisung:  
IBAN: DE87 26050001 0000144402 | Sparkasse Göttingen  
Verwendungszweck: „Frauen-Rennrad-Training, *Vorname und Name*“

### **Frauen-Rennrad-Training** (3 Termine, je 90 Min.):

- ▶ Normalpreis: 85,00 €  
bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum

\* bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum  
Nachmeldepauschale: 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.

### 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!
- ▶ 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)

# Eventinfo



Workshop

## Frauen-Rennrad-Training [mittwochs]

Aus purer Lust am Rennradfahren.

Seite 3 von 3

### 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](mailto:kontakt@personal-sports.info) | 0551-50830508 (Büro)



Michael Just | 0160 96957662