

# Eventinfo



Workshop

## Rennradkurs [samstags]

Rennrad-Kompakt-Training für Geübte im Dezember

Seite 1 von 3

### Das erwartet Sie!

Sie sind sportlich und interessiert an kompakten angeleitetem Rennrad-Training auch in der kälteren Jahreszeit?

Gut so. Dieser Workshop ist speziell für Rennradbegeisterte in Göttingen und der Region konzipiert und bietet beste Gelegenheiten, zusammen mit Gleichgesinnten angeleiteten Radsport zu erleben! Denn mit nur zwei Terminen (je 70 Minuten) im Monat November wird ein gezielter Trainingsimpuls (Effektive kurz- bis mittelweilige Trainingseinheiten - Intervalltraining) gesetzt. Dieser Kurs findet in der näheren Umgebung Göttingens oder auf der Radbahn statt.

Genau richtig sind hier Personen, die trotz der kälteren Tage das eigene Fahrkönnen und das Fitnesslevel weiterentwickeln möchten. Ob als Wieder-Einsteiger\*in oder leicht fortgeschrittene Pedaleur\*in, es erwarten Sie zielgerichtete Lern- und Übungsimpulse, eine Extraportion Motivation und damit Fahrfreude durch das gemeinsame Gruppenerlebnis (Rennrad-Ausleihe nach vorheriger Absprache mit uns möglich).

Mit ganz praktischer Anleitung und Unterstützung sowie Feedback durch unser Radsport-Experten-Team, hier insbesondere durch unsere erfahrenen Trainer Michi Just und Frieder Uflacker, wird das Fahren in der Gruppe sowie wirksames Intervalltraining vermittelt. Alles aus purer Lust am Rennradfahren!

### Alle Details.

Veranstalter	personal sports
Sportart	Rennrad
Art der Veranstaltung	Workshop - Training
Personen	4-12 Personen
Datum	(1) 05.12.2020 (2) 19.12.2020
Uhrzeit	samstags, 13:15 bis 14:25 Uhr (70 Minuten)
Ort	Radbahn (SVG-Stadion)   Sandweg   Göttingen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ spezifisches (Technik-)Training</li><li>▶ Windschatten- und Abstandfahren</li><li>▶ sichere Führungswechsel</li><li>▶ typische Zeichen/Signale beim gemeinsamen Fahren</li><li>▶ kraftsparendes Pedalieren</li><li>▶ Entwicklung von Tempoqualitäten (Intervalltraining)</li></ul>

# Eventinfo



Workshop

## Rennradkurs [samstags]

Rennrad-Kompakt-Training für Geübte im Dezember

Seite 2 von 3

### Preis

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

#### **Rennrad-Kompakt-Training für Geübte im Dezember** (2

Termine, je 70 Min.):

- ▶ Normalpreis: 47,00 €  
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 16% 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: 01.12.2020** (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

## Rennradkurs [samstags]

Rennrad-Kompakt-Training für Geübte im Dezember

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 | Frieder Uflacker - 0176 23267913