

## **Kinder- und Jugendtraining 2013**

Ab Anfang April wird der Mountainbike Club Salzkammergut jeden Montag ein Kinder- und Jugendtraining anbieten. Ziel unseres Trainings ist die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten allgemein, sowie der Fahrtechnik, aber auch eine Entwicklung in den Bereichen Ausdauer-, Kraft-, und Schnelligkeit. Die Leitung des Trainings übernimmt Peter Lev, MBA (Staatl. geprüfter MTB-Instruktor, Akadem. Sport- und Fitnesstrainer). Der Spaß an der Bewegung soll dabei an oberster Stelle stehen. Bei Schlechtwetter findet das Training in der Turnhalle der HS 1 statt.

### **Gruppeneinteilung:**

Gruppe 1 (6-9 Jahre): von 17:30 bis 18:30 Uhr

Gruppe 2 (10-15 Jahre): von 18:30 bis 19:30 Uhr

**Teilnehmerzahl:** Minimum 5, maximal 15 Kinder bzw. Jugendliche pro Gruppe

**Kosten:** Euro 90,-

Eltern, die bei der Trophy mithelfen und Mitglied des MTB Club Salzkammergut sind, erhalten vom Verein eine Zuzahlung von 2/3 der Kursgebühr!

### **Aus dem Übungsprogramm:**

- Koordination und Gleichgewicht
- Orientierung und Reaktion
- Körperspannung
- Bergauf- und Bergabtechnik
- richtig Schalten
- Kurventechnik
- Anbremsen/Zielbremsen
- Stop and go ohne Absteigen
- Hindernisse überwinden
- Leichtes Kraft- und Ausdauertraining

**Treffpunkt:** 5 Minuten vor Kursbeginn bei der HS 1 in Bad Goisern

**Erforderliche Ausrüstung:** Ein voll funktionsfähiges Mountainbike, Helm, Handschuhe, Radbekleidung und Regenschutz, Trinkflasche, sowie Ersatzschlauch. Bei Schlechtwetter Hallenschuhe mit heller Sohle und Sportbekleidung

### **Termine:**

April: 8., 15., 22., 29. ("Schnuppertag" am 8. April!)

Mai: 6., 13., 20., 27.

Juni: 3., 10., 17., 24.

Juli: 1., 8., 15., 22., 29.

August: 5., 12., 19., 26.

September: 2., 9., 16., 23., 30.

Oktober: 7., 14., 21., 28.

## Anmeldung:

Bitte dieses Formular ausfüllen und an den MTB Club Salzkammergut, Obere Marktstraße 1, 4822 Bad Goisern schicken, oder eine E-Mail an training@trophy.at senden.

- Ich melde mein Kind verbindlich für die Gruppe 1 an
- Ich melde mein Kind verbindlich für die Gruppe 2 an
- Mein Kind möchte am Schnuppertag am 8. April teilnehmen und sich dann für die Teilnahme am Kurs entscheiden
- Mein Kind hat in Zukunft auch Interesse an der Teilnahme bei einem MTB-Sommercamp
- Mein Kind hat in Zukunft auch Interesse an der Teilnahme an einem Trainingscamp zu Ostern
- Ich habe Interesse an einem MTB-Techniktraining für Erwachsene
- Ich habe Interesse an einem Ausdauertraining (Schwerpunkt Prävention und Gesundheit) für Erwachsene
- Ich möchte Mitglied beim MTB Club Salzkammergut werden

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Name und Geburtsdatum des Kindes: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Wünsche und Anregungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_