



„FIT FOR eBIKE-Instruktor“

Das spezielle BDR-Ausbildungsangebot zum FIT FOR eBIKE-Instruktor richtet sich an alle Trainer:innen und Multiplikatoren in den Radsportverbänden /-vereinen, die sich kompetent auf den wachsenden Markt der Pedelec-Nutzer und deren speziellen Bedürfnissen ausrichten wollen.

Es vermittelt das Know-How zur Entwicklung eines Fahrsicherheitstrainings im Verein, über welches neben der Verbesserung der Fahrradbeherrschung auch das gemeinsame Radfahren erlebbar wird und eine Hinführung von Pedelec-Fahrern zum Breitensportangebot im BDR erfolgt.

Ein Pedelec unterscheidet sich hinsichtlich seiner Antriebscharakteristik enorm von motorlosen Fahrrädern. Mit diesem Unterschied wachsen die Anforderungen an eine sichere Fahrtechnik und Koordination. Daher vermittelt unser erfahrener Referent Thomas Steppacher umfangreich allen Teilnehmer:innen Fahrtechnik und koordinative Radfahrerschulung sowie alles rund um Recht und Sicherheit auf dem Pedelec.

Ausbildungsinhalte

- **Technikwissen:** Technik, Material, Ausrüstung, Materialpflege und Service, Definitionen
- **Fahrtechniktraining/Sicherheitstraining:** Schulung fahrtechnischer Grundfähigkeiten (Auf- und Absteigen, Bremsen, Schalten, Kurvenfahren, KSP-Belastung, Gruppenfahren, Zeichengebung), Besonderer Schwerpunkt in der Vermittlungskompetenz und Methodik, Einstellung/Biometrie, Koordination, Sicherheit, fahr und Bewegungstechniken, Unterschiede zwischen Pedelec und „normalem“ Fahrrad
- **Planung, Durchführung und Leitung von Pedelec-Gruppen:** Grundlegende Führungstechnik und –taktik, Sensibilisierung zu spezifischen Risiken, Befähigung zum Umgang mit „gemischten Gruppen“
- **Rechte und Pflichten:** StVO relevante Aspekte, Rechtslage zu Helmpflicht, Führerschein, Mindestalter, 2m Regel
- **Sportbiologie:** Trainingsphysiologische Grundlagen, Ansätze zur Trainingslehre
- **Der Gruppenleiter,:** Kompetenzbereiche, Soziale Grundprinzipien, Verknüpfung fachlicher Kompetenzen mit situativen Vermittlungsfähigkeiten
- **Gruppen und Risikomanagement:** Entwickeln einer objektiven Teilnehmer- und Gruppeneinschätzung für die Leitung und Lenkung von Kleingruppen, Schaffung konkreter Strategiepläne zur Prävention bzw. Konfliktlösung individuell lösbarer Situationen



Daten:

Termin: 11./12. März 2023

Beginn: 9.30 Uhr, **Ende:** ca. 15.30 Uhr

Ort: Sportschule des Landessportbundes Hessen (LsbH) Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt

Für wen:

Lizenzierte Trainer:innen (C-Trainer:innen), Leiter:innen von Radsportgruppen

Keine Endverbraucher (Schulung)

Die Fortbildung wird zur Lizenzverlängerung für C-Trainer um 4 Jahre anerkannt.
Die BDR-Mitgliedschaft ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Organisatorisches:

Die Teilnehmergebühr beinhaltet die Unterbringung im Einzelzimmer im Haus der Sportschule des LsbH sowie Verpflegung.

Mitzubringen ist ein normales Pedelec, z.B. City-, Trekking-, Freizeit- Pedelec, die persönliche Ausrüstung zum Radfahren (Helm, sportliche Bekleidung....

Das Zustandekommen des Lehrgangs ist abhängig von der Anzahl der Teilnehmeranmeldungen. Eine entsprechende Information/Bestätigung wird kurzfristig nach Meldeschluss, versandt.

Organisatorische Angelegenheiten über Dagmar.Promberger@bdr-online.org

Direkte Rückfragen an den Referenten sind unter Thomas Steppacher
th-steppacher@freenet.de jederzeit möglich.

Hier geht es zur Anmeldung (Link bitte anklicken):
[Fit for e-Bike-Instruktor - Bund Deutscher Radfahrer \(bdr-trainerclub.de\)](https://www.bdr-trainerclub.de)

Meldeschluss ist am 30.01.2023.

Frankfurt, Dezember 2022
gez. Dagmar Promberger, Referat Breitensport