

Bike-Coaching



Spezifische Ziele

Individuelle Beratung durch Bike-Coaches rund um das Thema Fahrradfahren. Die Beratung wendet sich an alle Zielgruppen: Einsteiger, Fortgeschrittene und Radsportler:innen.

Inhalte

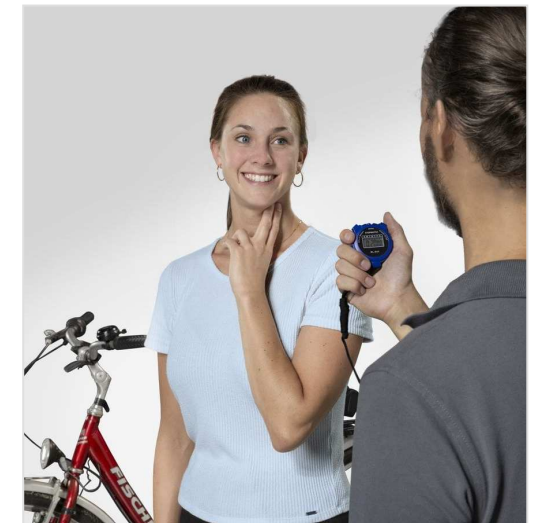
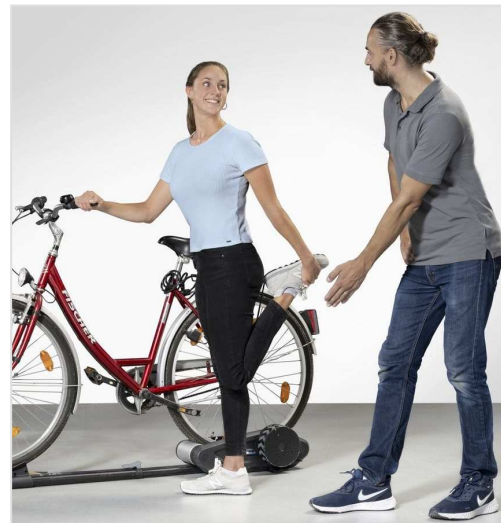
- Kurze Erfassung der individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse
- Equipment: passende Fahrrad-Auswahl inkl. Zubehör
- Belastungsdosierung: Bestimmung der individuellen Trainingszonen
- Beweglichkeits-Check: fahrradspezifische Ausgleichs- und Ergänzungsübungen

Zeitbedarf

15 Minuten pro Person, entsprechend 4 Teilnehmenden pro Stunde

Organisation

Platzbedarf: $\geq 6 \text{ m}^2$, Stromanschluss: 230 V



Bike-Coaching



Hintergrund

Fahrradfahren vereint als Sportart bzw. Bewegungsform vielfältige Vorteile und ist für nahezu alle Zielgruppen sehr gut geeignet. Wer mit dem Rad unterwegs ist, bringt sein Herzkreislaufsystem in Schwung, trainiert die Muskeln, verbraucht Extra-Kalorien und schont (beim Radeln statt Autofahren) gleichzeitig die Umwelt. Unser Bike-Coaching soll dafür sorgen, dass alle Teilnehmenden - entsprechend ihren Voraussetzungen, Vorerfahrungen und Zielsetzungen - die Vorteile voll ausschöpfen und genießen können.

Ablauf

Nach dem Vorstellen und einer kurzen Analyse der individuellen Interessenschwerpunkte werden die Inhalte des individuellen Coachings gemeinsam festgelegt. Unsere Bike-Coaches reagieren dabei flexibel auf die Bedürfnisse und Fragen der Teilnehmenden. Gemeinsam mit dem Coach können neue Übungen kennengelernt oder einfache Tests durchgeführt werden.

① Bequeme Bekleidung empfehlenswert. Je nach Interesse und Möglichkeit kann das eigene Equipment integriert werden.



Ergebnisse

Das Bike-Coaching soll sehr individuell und lebendig gestaltet werden. Die übergeordneten Ziele bestehen darin, allen Teilnehmenden konkrete Tipps und Empfehlungen zu vermitteln, die ihnen helfen und sie darin bestärken, ihre Aktivitäten zu optimieren, dauerhaft beizubehalten und ggf. weiter auszubauen.