

Bike-Coaching

SPEZIFISCHE ZIELE:

Individuelle Beratung durch Expert*innen rund um das Thema Fahrradfahren. Die Beratung wendet sich an alle Zielgruppen: Einsteiger, Fortgeschrittene und Radsportler. Im Mittelpunkt stehen folgende Themenbereiche, die individuell innerhalb des Online-Coachings gewählt werden können.

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

SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

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

ZEITBEDARF/FREQUENZ:

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmern pro Stunde

ORGA:

Platzbedarf: $\geq 8 \text{ m}^2$, Stromanschluss: 230 V

PRÄVENTIONS-PRINZIP:

Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheits-sportliche Aktivität



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 Herz-Kreislaufsystem in Schwung, trainiert die Muskeln, verbraucht Extra-Kalorien und schont (beim Radeln statt Autofahren) gleichzeitig die Umwelt. Unser Bike-Coaching soll dafür sorgen, dass jeder Teilnehmende - entsprechend seinen Voraussetzungen, Vorerfahrungen und Zielsetzungen - die Vorteile voll ausschöpfen und genießen kann.

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 Teilnehmer*innen. Wer möchte, kann auch das eigene Equipment mitbringen und es in das Coaching einbeziehen. Um gemeinsam mit dem Coach neue Übungen kennenzulernen oder einfache Tests durchzuführen, ist eine bequeme Bekleidung empfehlenswert.

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.

