

Alex Taubert / Marcus Blenke

Der ultimative Bike-Ergometrie Workshop



Entdecke Deine Potenziale auf dem Rad

Der Experten Workshop mit Profi Triathlet Alex Taubert
und Biomechanik Spezialist Marcus Blenke.

Tools und Equipment unter der Lupe in Theorie und Praxis.

**14. und 15. März 2009
Oestrich-Winkel**

www.marcus-blenke.de
www.alex-taubert.de

Endecke Deine Potenziale auf dem Rad

Workshop Programm



09.00 Uhr	Begrüssung und Vorstellung
09.15 –11.00 Uhr	Theoretische Einweisung in die Biomechanik des Radsports und die optimale Sitzposition. Neuste Wissenschaftliche Erkenntnisse in Aerodynamik und Kraftübertragung beim Fahrradfahren.
11.00 Uhr	Pause
11.15 - 13.15Uhr	Einteilung in 2 Gruppen 1. Gruppe mit Alex Taubert – mit ovalen Kettenblätter zum runden Tritt 2. Gruppe mit Marcus Blenke – einstellen der Sitzposition und erlernen einer effektiven Tritttechnik
13.15– 14.00Uhr	Fragen und Antworten
14.00 – 17.00 Uhr	Radtraining und umsetzen der Trainingsempfehlungen
ab 17.00 Uhr	Erfahrungsaustausch und Abschluss auf dem Weingut Kaspar Herke

Ort: Oestrich-Winkel / Weingut Kaspar Herke, Langenhoffstr. 4

Preis: EUR 79,00,-

Anmeldung: Die Teilnehmerzahl ist auf 24 limitiert. Die Anmeldung ist nach Zahlungseingang definitiv. Bei Verhinderung erhält der Teilnehmer einen Ersatztermin für eines der kommenden Seminare. Bei weniger als 8 Teilnehmern wird der Workshop nicht durchgeführt.

Haftung: Für Unfälle, Krankheiten und weitere Vorfälle während des Seminars wird keine Haftung übernommen.

Mitnehmen: eigenes Fahrrad und Radekleidung

Anmeldung

Seminar/Kurs	Workshop Bike-Ergometrie
Kosten	EUR 79,00
Name	
Vorname	
Straße	
PLZ/Ort	
Telefon	
Mobil	
Email	
Geburtsdatum	
Verein/Team	
Disziplin	<input type="checkbox"/> MTB <input type="checkbox"/> Straße <input type="checkbox"/> Triathlon (olympisch) <input type="checkbox"/> Triathlon (Ironman)

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Anmeldung erfolgt per Post. Nach Eingang der Seminar/Kursgebühr wird die Anmeldung telefonisch oder schriftlich bestätigt. Ich bitte um die Überweisung auf das nachstehend aufgeführte Konto:

Wiesbadener Volksbank (BLZ 510 900 00), Konto-Nr. 6186602

Rücktritt: Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgt eine Rückzahlung der entrichteten Gebühr. Erfolgt der Rücktritt bei Veranstaltungsbeginn oder später, ist eine Rückzahlung nicht mehr möglich.

Kann eine Veranstaltung aus **Krankheitsgründen** nicht angetreten werden, hat der Teilnehmer nach Einrichtung eines Attests die Möglichkeit zurückzutreten. Die Gebühren werden dann, außer einer Bearbeitungsgebühr von 15 Euro, zurückerstattet.

Die Veranstaltung findet bei jeglichen Wetterbedingungen statt.

Mit der Anmeldung zur Veranstaltung erkennt der Teilnehmer den Haftungsausschluss des Veranstalters für Personen- und Sachschäden, Unfall, Diebstahl und sonstige Schäden an. Er/Sie erklärt, dass er körperlich gesund ist.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an

Datum: _____ Unterschrift: _____



Marcus Blenke
Am Pfaffenberg 5
65375 Oestrich-Winkel

Tel.: +49 (0) 6723 603975
Mobil: 0176 70021359
Email: info@marcus-blenke.de
Web : www.marcus-blenke.de