



Ein Konzept mit unzähligen Möglichkeiten



Mobilität erhalten. Ein Leben lang!



Spaß
durch Medaillentraining

Spannung
durch unbekannte Wege

Motivation
durch Gruppenerlebnisse

Sicherheit
durch Fahrtechnik



Unfallprävention
Verbesserung der Fahrradfahrtechnik

Gesundheitsprävention
Verbesserung körperlicher Fähigkeiten





Die BIKE-FIT-Medailenabschlüsse auf den Niveaus »Bronze«, »Silber« und »Gold« werden zur Bestätigung der Fertigniveaus verwendet. Die Systematik ähnelt dem Schwimmunterricht.

Zusätzlich gibt es den SafeRider-Abschluss, der beim Fahrsicherheitstraining dem »Seepferdchen-Abschluss« entspricht und das souveräne Anwenden der wichtigsten Brems- und Kurventechniken bestätigt.

DEUTLICH MEHR SPAß MIT FAHRRÄDERN ZU HABEN

RICHTIG ZU SCHALTEN DAS RAD IN DIE KURVE ZU LEGEN

DAS HINTERRAD ENTLASTEN ZU KÖNNEN SCHNELLE KURVEN ZU FAHREN

SICHER ZU BREMSEN FAHRRÄDER OPTIMAL ZU PFLEGEN SPORTLICH ZU FAHREN

DIE WICHTIGSTEN KOMPONENTEN ZU KENNEN

ENGE KURVEN ZU FAHREN DIE OPTIMALE PFLEGE DURCHFÜHREN ZU KÖNNEN

ANSTIEGE ZU ERKLIMMEN **Das BIKE-FIT-TRAINING ermöglicht es allen** **STRESS ABZUBAUEN**

EINEN SICHERHEITSCHECK DURCHFÜHREN ZU KÖNNEN ABFAHRTEN ZU MEISTERN

DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM ZU STÄRKEN **SOUVERÄN IM STRAßENVERKEHR ZU FAHREN**

ERGONOMISCH ZU SITZEN **SICHER ÜBER BAHNSCHIENEN ZU FAHREN**

EINHÄNDIG ZU FAHREN DAS VORDERRAD ENTLASTEN ZU KÖNNEN

OHNE SCHMERZEN ZU FAHREN **SITUATIONSANGEPASST ZU FAHREN**

DIE AUSDAUER ZU VERBESSERN **VERKEHRSSICHER ZU FAHREN**

DAS RAD IN DIE KURVE ZU DRÜCKEN **NOTREPARATUREN DURCHFÜHREN**

Kostenfreie BIKE-FIT-Angebote in Berlin

Aktuell fördern wir im Rahmen eines Radfahrprogramms die Qualifizierung von Übungsleiter*innen, die kostenfreie Durchführung von strukturierten Fahrrad-Fahrsicherheitstrainings sowie die Bereitstellung geeigneter Fahrräder für BIKE-FIT-Trainings in Berlin. Die Förderung kann von öffentlichen Einrichtungen in Anspruch genommen werden. Es gelten einige Bedingungen, die sehr gerne persönlich besprochen werden können.

1) Kostenfreie Ausbildungen zum BIKE-FIT-Coach (zeitl. begrenzt)

Man muss kein Weltmeister sein, um ein gutes Training zu organisieren, sondern lediglich wissen, wie es funktioniert. Die Ausbildung zum BIKE-FIT-Coach vermittelt die wichtigsten methodischen und didaktischen Prinzipien für altersgerechte Schulungen der essentiellen Techniken zur Förderung von Fitness und Fahrtechnik auf verschiedenen Niveaus. Der Ausbildungsabschluss wurde vom Landessportbund Berlin 2022 offiziell als Übungsleiterqualifikation anerkannt. Wert: 400,- Euro pro Ausbildungsplatz

Übersicht der Ausbildungstermine: www.bike-fit-training.de/Ausbildungsprogramm

2) Kostenfreie Fahrsicherheitstrainings (zeitl. begrenzt)

BIKE-FIT-Fahrradcoaches führen Fahrsicherheitstrainings an verschiedenen Orten in Berlin durch. Dabei werden spielerisch die wichtigsten Fahrtechniken wie Bremsen, Kurvenfahren und die Bedienung der Schaltung mit mechanischen oder elektrischen Fahrrädern geübt. Gleichzeitig werden die Beweglichkeit und das Balancegefühl für das Radfahren geschult. Das gemeinsame Fahrradfahren mit Spaß steht im Vordergrund der Trainingseinheiten. Vorschläge zu Einsatzorten nehmen wir sehr gerne entgegen. Wert: 60,- Euro pro Fahrsicherheitstraining

3) Kostenfreie Bereitstellung von Fahrradausrüstungen (zeitl. begrenzt)

Unser Ziel ist der Aufbau von Standorten in Berlin, welche dauerhaft BIKE-FIT-Fahrradtrainings anbieten möchten. Zu diesem Zweck ergänzen wir unsere Qualifizierungsmaßnahmen und stellen adäquate Fahrradausrüstungen für BIKE-FIT-Trainings bereit. Wert: 2.500,- Euro pro Standort

Mitfahren auf der VELOBerlin am 13. und 14. April

Fahrtechnik bedeutet Fahrspaß. Das Befahren des Übungsparcours beim Fahrradfestival auf dem Tempelhofer Feld macht die Teilnehmenden fit, um mögliche Herausforderungen des Alltags im Straßenverkehr oder in der Freizeit beim Radsport sicher und mit Fahrfreude zu meistern. Aus diesem Grund bieten wir BIKE-FIT-SafeRider-Trainings als abwechslungsreiche Fahrsicherheitstrainings während der VELOBerlin am 13. und 14. April an. Die Teilnahme ist ab 6 Jahren möglich. Der Parcours kann frei befahren werden oder im Rahmen eines Kurses. Zur kostenlosen Kursteilnahme bitte hier anmelden: <https://bike-fit-training.de/veloberlin-2024>

Bei unseren kompakten BIKE-FIT-Trainings verraten unsere BIKE-FIT-Coaches Tipps und Tricks für

- das flüssige Kurvenfahren mit unterschiedlichen Radien
- den effektiven Einsatz von Vorderrad- und Hinterradbremse
- ein sicheres Balancegefühl
- eine gute Beweglichkeit für das optimale Handling moderner Räder



BIKE-FIT-TRAINING.DE

FAHRTECHNIK BEDEUTET FAHRSPAß

VELO BERLIN

13.-14. APRIL 2024

@FLUGHAFEN TEMPELHOF

DAS -FESTIVAL.

bikesport BERLIN

bike fit FITNESS & FAHRTECHNIK TRAINING

Gründe für systematische BIKE-FIT-Trainings

Wir befinden uns im Zeitalter der Verkehrswende. Das Mobilitätsgesetz Berlins definiert detailliert, wie das Radfahren gefördert werden soll. Die gesetzlichen Anforderungen können allerdings weder kurzfristig noch vollständig umgesetzt werden, da nicht für alle gesetzten Ziele geeignete Maßnahmen implementiert worden sind.

Die Weltgesundheitsorganisation schlägt Alarm. Weltweit gesehen bewegen sich vier von fünf Jugendlichen zu wenig. Auch deutsche Jugendliche schneiden in der Studie sehr schlecht ab: 79,7 Prozent der Jungen und sogar 87,9 Prozent der Mädchen waren körperlich auch vor der Coronapandemie nicht aktiv genug. Bei den älteren Menschen ist die Situation fast identisch.

Leider können Kinder immer weniger gut Fahrrad fahren, und viele Kinder heutzutage fahren auch immer weniger mit dem Rad. Dies hat vielfältige und gravierende Auswirkungen auf die Entwicklung und Gesundheit der Kinder. Die Gründe dafür sind vielfältig: Verdichtung des Lebensraums, mehr Verkehr auf den Straßen, fehlende Infrastruktur wie sichere Radwege und eine geänderte Freizeitgestaltung durch stark erhöhte Mediennutzung.

Radfahren, genauer gesagt „Mountainbikefahren“ abseits befestigter Straßen ist mittlerweile zum Breitensport Nummer 1 geworden. Kinder, Jugendliche und Erwachsene finden Radfahren in der Natur auf unwegsamen Strecken und über Hindernisse sehr unterhaltsam. Erfahrungen aus Bayern zeigen, dass die systematische Förderung des Mountainbikefahrens die körperlichen Fähigkeiten stark fördert und Menschen, die eine Leidenschaft für das Radfahren entwickelt haben, ihre Bewegungsgewohnheiten dem Trend entgegen verändern.

Ein weiterer Grund ist die moderne Fahrradtechnik. In den vergangenen zehn Jahren hat diese sich sehr stark entwickelt. Moderne Fahrräder für die Straße oder Fahrräder für das Gelände mit Dämpfungselementen sind mit und ohne elektrischen Motoren schneller und stabiler als jemals zuvor. Die Einsatzmöglichkeiten sind ausgesprochen vielfältig, was völlig neue und teils hohe Anforderungen an die Nutzer*innen stellt. Die bestehende Radfahrausbildung berücksichtigt die geänderten Bedingungen bislang nicht. Sollen zukünftig mehr Radfahrer*innen aller Generationen mit Spaß und vor allem sicher unterwegs sein, benötigen wir entsprechend konzipierte Trainingsprogramme wie das moderne BIKE-FIT-Trainingskonzept.

Neu! Der BIKE-FIT-Fahrradführerschein

Radfahren ohne BIKE-FIT-Training ist wie Autofahren ohne Fahrstunden in der Fahrschule. Es wird nie optimal funktionieren. Die Erfahrungen der vergangenen acht Jahre haben uns gezeigt, dass es nicht nur sehr viel Sinn macht, die elementaren Fahrtechniken zu optimieren, sondern auch Kompetenz hinsichtlich Fahrradtechnik und ergonomischen Gesichtspunkten zu vermitteln. Aus diesem Grund haben wir den BIKE-FIT-Fahrradführerschein entwickelt.

Der BIKE-FIT-Fahrradführerschein behandelt die folgenden elementaren Inhalte und bestätigt am Schluss der Ausbildungsserie den Teilnehmenden ihre erlernten Kenntnisse und Fertigkeiten:

→ **der richtige Bike-Check / → die richtige ergonomische Sitzposition / → das erforderliche Balancegefühl / → die sicherheitsrelevante Beweglichkeit / → die richtige Kurvenfahrtechnik / → die richtige Bremstechnik / → die richtige Fahrtechnik bei Hindernissen wie Bordsteinen und Bahnschienen / → Wissen zu Notfallreparaturen**

BIKE-FIT
FAHRRADFÜHRERSCHEIN

FAHRRADKOMPETENZ
UND FAHRTECHNIK FÜR
ALLTAG & SPORT

VON *Annemarie Müller*

DAS ZERTIFIKAT GILT FÜR DIE ANTRIEBSART

JA **JA** **05.06.2005**
MECHANISCH ELEKTRISCH GEBURTSDATUM

**DIE PRÜFUNG WURDE IN ALLEN THEMENFELDERN
ERFOLGREICH ABSOLVIERT:**

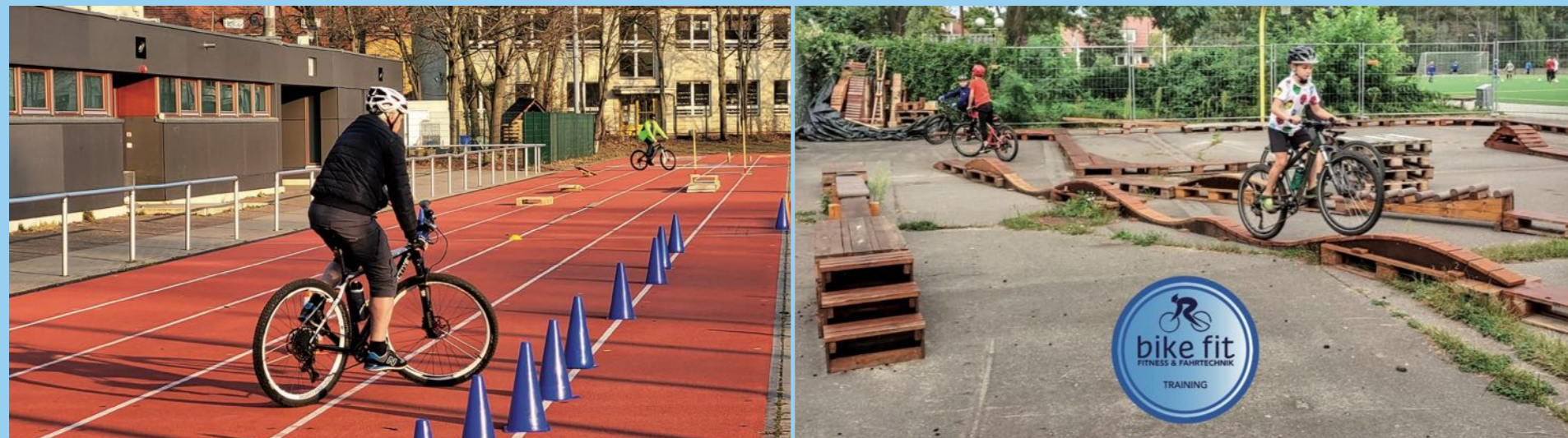
- FAHRTECHNIK ■ WARTUNG / REPARATUR
- ERGONOMIE ■ SICHERHEITSCHECK

Berlin 11.03.2024 Revolution Sports 

Suche nach einem Trainingsgelände

Bike Sport Berlin e.V. sucht nach einem Gelände für generationsübergreifende Fahrradtrainings in Berlin. Der gemeinnützige Verein hat sein Einzugsbereich hauptsächlich im Südwesten Berlins. Aus diesem Grund wären Tipps bei der Suche nach einem geeigneten Gelände mit einer ebenen Fläche mit den Maßen 30 x 40 Meter sehr hilfreich. Die Art des Untergrunds ist egal.

Der BIKE-FIT-Parcours (s.u.) eignet sich für motorische Fahrradtrainings mit allen Altersklassen und den gebräuchlichsten Fahrradtypen. Über Hinweise zu möglichen Standorten freuen wir uns sehr!



AUSBILDUNG ZUM FAHRRAD-COACH

BIKE-FIT Fahrrad-Coaches können systematische Fahrsicherheits- und Medallentrainings mit allen Altersklassen durchführen.



Konstantin Henschen, Initiator BIKE-FIT-Medallentrainings für alle Altersklassen





ALTERSGERECHTE FAHRRADTRAININGS

BIKE-FIT-Trainings sind für jedes Alter geeignet!





BIKE-FIT-COACH

**TRAUMJOB
AN DER
FRISCHEN
LUFT**

WERDE FAHRRAD-TRAINER*IN



SCHULE

ALLTAG

SPORT



BIKE-FIT-COACH IST EINE DURCH DEN LANDESSPORTBUND BERLIN ANERKANNTE QUALIFIKATION FÜR ÜBUNGSLEITER.

WWW.BIKE-FIT-TRAINING.DE/Ausbildungsprogramm



Traumjob BIKE-FIT-Coach

Viel erleben und einfach Geld verdienen mit Bewegung an der frischen Luft.

Zeitgemäße Ausbildung

BIKE-FIT-Coaches werden ganzheitlich für die Schulung des Radfahrens sowohl im Alltag als auch im Sport ausgebildet. Dabei werden die eigene Fahrtechnik optimiert und alle methodischen und didaktischen Prinzipien für die systematische Schulung von Trainingsteilnehmern ausführlich behandelt und vermittelt.

Anerkannte Qualifikation

Die Ausbildung zum BIKE-FIT-Fahrrad-Coach wurde 2022 vom Landessportbund Berlin offiziell als Qualifikation für Übungsleiter*innen anerkannt. Seither wurden bereits zahlreiche BIKE-FIT-Medaillentrainings in Schulen durch die Sportjugend Berlin im Rahmen des Programms "Verein und Schule" finanziell gefördert.

Große Flexibilität

Die Tätigkeit als BIKE-FIT-Fahrrad-Coach ist nicht nur abwechslungsreich, sondern auch an den unterschiedlichsten Orten mit verschiedenen Zielgruppen durchführbar. Teilnehmer*innen aller Altersbereiche mit den beliebtesten Fahrradtypen können durch strukturierte BIKE-FIT-Trainings zu mehr Spaß und vor allem Sicherheit beim Fahren gebracht werden.

Persönliche Vorlieben

Beim BIKE-FIT-Training kann jeder Coach in seinem Lieblingsbereich eingesetzt werden. Ob beim Fahrsicherheitstraining im Straßenverkehr oder beim Geländetraining mit sportlich ambitionierten E-Mountain-Biker*innen, das Trainingsangebot kann individuell abgestimmt werden.



SELBER BIKEN IST COOL!

**WIR BILDEN
TRAINER*INNEN AUS**



**BIKEN SELBER VERMITTELN
IST NOCH COOLER!**



Klare Philosophie

Wir entfachen mit Sicherheit das Feuer der Leidenschaft für mehr Radfahren!

Modernes Trainingskonzept

BIKE-FIT-Training ist das einzige Fahrradtrainingsprogramm mit individuellen Anforderungen für alle Altersbereiche auf drei definierten Fahrtechnikniveaus "Bronze", "Silber" und "Gold".

Großer Motivationsfaktor

BIKE-FIT-Training fördert durch die Medallenniveaus nicht nur bei Kindern die Lust zum regelmäßigen Mitfahren. Auch Erwachsenen gefallen die spielerischen und abwechslungsreichen Inhalte.

Einfache Realisierbarkeit

BIKE-FIT-Training läßt sich überall sehr leicht realisieren. Auf freien Flächen können mit einigen Übungselementen alle 10 Fahrtechniken geschult und geübt werden. Trainings finden meistens auf Schulhöfen, Sportplätzen, Parkplätze und Waldarealen statt.

Optimale Nachhaltigkeit

BIKE-FIT-Training definiert nicht nur alle wichtigen Fahrtechniken, die zum sicheren Radfahren im Alltag und oder im Sport benötigt werden, sondern bildet auch die Basis für zeitgemäße Ausbildungen für Fahrradtrainer*innen, welche sehr flexibel und vor allem dauerhaft einsetzbar sind.



Das anerkannte und ausgezeichnete Konzept aus Berlin.

Mit Sicherheit mehr Spaß beim Radfahren!

www.bike-fit-training.de

Copyright 2016 - 2024 Revolution Sports & Design - Konstantin Henschen

Die Inhalte mit Grafiken und Texten dieses Dokuments sind urheberrechtlich geschützt. Die Verwendung, auch auszugsweise, ist nur nach Freigabe durch uns möglich.

Feuer der Leidenschaft

Bei tausend Teilnehmenden wurde es entfacht.