



AOK Baden-Württemberg



WÜRTTEMBERGISCHER
RADSPORTVERBAND e.V.

AOK/WRSV – Informationsveranstaltung der

AOK-Radtreffleiter & AOK-Bike-Guides

18.04.2014
SpOrt Stuttgart

10:00 - 10:30 Uhr	Plenum			
	Begrüßung und Informationen zur Veranstaltung			
10:30 - 10:45 Uhr	<u>Impulsvortrag:</u> „Radfahren – mehr als nur Bewegung“ Alexander Kölle (AOK Baden-Württemberg)			
11:00 - 11:45 Uhr	Workshops 1			
	WS 1.1 e-Mobilität	WS 1.2 Mountainbike	WS 1.3 Radtouristikfahrten – quo vadis?	WS 1.4 Functional Fitness
Mittagspause				
12:45 - 13:30 Uhr	Workshops 2			
	WS 2.1 e-Mobilität	WS 2.2 Mountainbike	WS 2.3 Radtouristikfahrten – quo vadis?	WS 2.4 Functional Fitness
13:45 - 14:30 Uhr	Workshops 3			
	WS 3.1 e-Mobilität	WS 3.2 Mountainbike	WS 3.3 Radtouristikfahrten – quo vadis?	WS 3.4 Functional Fitness
15:00 – 16:00 Uhr	Plenum			
	Präsentation der Workshop-Ergebnisse Ausblick und Aktuelles 2015			

Tagungsleitung:

Alexander Kölle
Rainer Schairer
Jochen Lessau
Benjamin Schenk

AOK Baden-Württemberg
Württembergischer Radsportverband
Württembergischer Radsportverband
Württembergischer Radsportverband



Programminhalte

Impulsvortrag:

„Radfahren – mehr als nur Bewegung“

Referent: Alexander Kölle, AOK Baden-Württemberg

Workshops:

Workshop 1: e-Mobilität & Pedelec

Begriffe wie e-Mobilität und Pedelec begegnen dem modernen und interessierten Radfahrer immer häufiger. Wie dieses Thema aber nachhaltig in einen Verein integriert werden kann, wollen wir in diesem Workshop diskutieren sowie Chancen vorstellen. Ein erfolgsversprechendes Pedelec-Projekt stellen der Württembergische Radsportverband und die AOK an dieser Stelle vor. Bereits in diesem Jahr werden spezielle Instrukturen akquiriert und qualifiziert um spezielle Pedelec-Angebot im Verein aber auch darüber hinaus auf dem Markt zu platzieren.

Workshop 2: Mountainbike

Dieser Workshop diskutiert die allgemeinen Potentiale des Mountainbikens und MTB-Sports als Vereinsaktivität. Als eine wesentliche Option wollen wir das u.a. LSV preisdotierte Nachhaltigkeitsprojekt des WRSV vorstellen, welches explizit den Vereinsmountainbiker im Zentrum kompetenter und qualifizierter Aktivitäten sieht. Nicht nur MTB-Guides sondern auch Bike-Park-Interessierte stehen im Fokus moderner Vereinsangebote für Tourismusregionen, Kommunen und Vereine.

Workshop 3: Radtouristikfahrten – quo vadis?

„Radfahren ist im Verein am Schönsten“. Dieser Slogan steht seit Jahren für attraktive Tourenangebote der Vereine und konnte dennoch eine Verstaubtheit in der äußeren Wahrnehmung sowie ein zunehmendes Desinteresse nicht verhindern. Ziel dieses Workshops ist es RTF/CTF-Angebote neu zu definieren, attraktiv auszugestalten, nachhaltig zu positionieren und vor allem im Sinne der Vereine zu vernetzen.

Workshop 4: Functional Fitness

Auch aktive Sportler sollten gezielt etwas für die Stabilität des ganzen Körpers tun, um Rücken- und Gelenkbeschwerden vorzubeugen. Functional Fitness ist ein optimales Ausgleichs- und Ergänzungstraining, mit dem Sie Ihre Leistungsfähigkeit von Grund auf steigern. Balance-, Elastizitäts- und Kraftübungen werden bei diesem intensiven Training in komplexen Bewegungsabläufen kombiniert. Dabei wird besonders auf die Kräftigung des Körperkerns Wert gelegt. Profitieren Sie von diesem modernen Training.

