

Kurs Nr.	Tag:	Datum:	Zeit:	Thema:	Inhalt:	Kurs-leiter:	Kosten:	Anz. max.
119	MI	20.11.19	19.00 - 20.30	Kurs Reparatur Platten 1*	1. wie flicke ich einen Platten zuhause 2. wie flicke ich einen Platten unterwegs 3. welches Material wir benötigt 4. Tricks bei Sonderfällen	DH AS	CHF 40	7
219	MI	27.11.19	19.00 - 20.30	Kurs Reinigung/Pflege*	1. wie wird das Fahrrad richtig gereinigt 2. welche Fehler dürfen nicht gemacht werden 3. wie wird das Fahrrad nach der Reinigung richtig gepflegt	DH MF	CHF 40	7
319	MI	04.12.19	19.00 - 20.30	Kurs Antrieb/Ketten Pflege*	1. welche Schmiermittel gibt es 2. wie werden sie angewendet 3. welches ist das richtige Schmiermittel für mein Velo	DH MF	CHF 40	7
419	MI	11.12.19	19.00 - 20.30	Kurs Kontaktpunkte * - Lenker - Sattel - Pedale und Schuhe	1. welcher Sattel ist der richtige 2. welche Lenkerform ist die richtige 3. welche Pedale sollen verwendet werden 4. was für Schuhe gibt es	MF DH	CHF 40	7
120	MI	22.01.20	19.00 - 20.30	Kurs Laufräder*	1. wie wird das Laufrad richtig zentriert 2. wie werden die Naben richtig geschmiert 3. wie werden Speichen ersetzt	DH AS	CHF 40	7
220	MI	29.01.20	19.00 - 20.30	Vortrag Ernährung Ort: Ins Gym	1. warum ist die Ernährung wichtig 2. welche Ernährung ist für Sportler die richtige 3. wie kann ich Reiskuchen selber herstellen	MF Frank	CHF 40	10
320	MI	05.02.20	19.00 - 20.30	Vortrag Einfluss von Ausdauertraining auf den Körper Ort: Lokalität in Ins	1. warum Ausdauertraining wichtig ist 2. ab wann die Intensität erhöht werden darf 3. warum ist Ausdauertraining auch bei Senioren gesund 4. was passiert bei Überbelastungen	MF Alain Kluvers	CHF 20	80
420	MI	12.02.20	19.00 - 20.30	Vortrag GPS Garmin*	1. was ist der Unterschied der diversen Garmin Geräte 2. vorgängig eingereichte individuelle Fragen werden bespr. 3. Routen auf dem Computer planen übertragen	MF Silvan Geiser	CHF 40	10
520	MI	19.02.20	19.00 - 20.30	Kurs Reparatur Platten 2*	1. wie flicke ich einen Platten zuhause 2. wie flicke ich einen Platten unterwegs 3. welches Material wird benötigt 4. Tricks bei Sonderfällen	DH AS	CHF 40	7

Kurs Nr.	Tag:	Datum:	Zeit:	Thema:	Inhalt:	Kurs-leiter:	Kosten:	Anz. max.
620	MI	26.02.20	19.00 - 20.30	Kurs Disc-Bremsen* Dämpfer Federgabel	1. wie werden die Bremsen und die Dämpfer richtig gepflegt 2. was ist bei einer Disc-Bremse zu beachten inkl. eingestellt 3. wie stelle ich einen Dämpfer und eine Gabel richtig ein	DH AS	CHF 40	7
720	MI	04.03.20	19.00 - 20.30	Kurs Tubless Laufräder*	1. was sind die Vor- und Nachteile 2. wie wird ein Tubless Reifen richtig montiert 3. Unterhalt und Pflege von Tubless Laufräder	DH AS	CHF 40	7
820	MI	11.03.20	19.00 - 20.30	Kurs Antrieb/Ketten Pflege*	1. welche Schmiermittel gibt es 2. wie werden sie angewendet 3. welches ist das richtige Schmiermittel für mein Velo	DH MF	CHF 40	7
920	SA	01.02.20	13.00 - 15.00	Fahrtraining u. Fahrtechnik	E-MTB im Gelände	DH	CHF 60	7
1020	SA	29.02.20	13.00 - 15.00	Fahrtraining u. Fahrtechnik	MTB im Gelände	DH	CHF 60	7
1120	SA	14.03.20	13.00 - 15.00	Fahrtraining u. Fahrtechnik	MTB im Gelände	DH	CHF 60	7
1220	10 x SA	18.01.20 21.03.20	15.15 -16.15	Kurs Rumpfstabilisation 1 Ort: Bewegungsatelier	Basis Rumpfstabilisation Einsteiger	MF	CHF 180	10
1320	10 x SA	18.01.20 21.03.20	16.30 - 17.30	Kurs Rumpfstabilisation 2 Ort: Bewegungsatelier	Wettkampfspezifische Rumpfstabilisation Fortgeschrittene	MF	CHF 180	10
1420	15 x DO	21.11.19 19.03.20	18.45 - 19.45	Kurs Rad-Rollentraining Ort: Ins Gym	Rennradspezifisches Grundlagen-; Intervall-; Kraft- und Sprinttraining	MF	CHF 300 Einzel CHF 25	18
1520	Auf Termin	01.11.19 31.03.20	Dauer ca. 2h	Aktion! Leistungstest auf der Rolle*	1. Stufentest auf der Rolle mit dem eigenen Rennrad 2. Bestimmen der Trainingsbereiche nach Watt und Puls 3. Bestimmen von FTP (Funktionale Leistungsschwelle)	MF	CHF 160 satt CHF 200	1
1620	Auf Anfrage	ganzes Jahr	Saison 6-12 Monate	Trainingsplanung* für Radfahrer und Triathleten	1. individuelle Trainingsplanung gemäss Saisonzielen 2. Erklärung und Benutzung Trainingsplattform web4trainer 3. Wettkampfvorbereitung und bei Bedarf Betreuung	MF	Rad CHF 175/Mt. Tri. CHF 200/Mt.	1

* VeloClusive Ladenlokal

DH (Daniel Hermann); MF (Markus Fankhauser); AS (Andreas Schaad)

Anmeldung: per Mail oder Telefon an markus@veloclusive.ch oder 032 313 72 22 solange Plätze vorhanden sind.
Details zum Kurs erfolgen dann per Mail an die Teilnehmer

Kosten: werden am Kurstag oder bei Kursbeginn Bar eingezogen