

# Basic Lifts Radsport Edition 2025

~~22. November 2025~~

16. November 2025



## BASIC LIFTS RADSPORT EDITION

Folgende Themen werden in dem Workshop behandelt:

**Theorie I** beinhaltet die **Grundlagen der Physiologie**. Mit diesem Wissen wird das Verständnis für die Notwendigkeit des Krafttrainings geschaffen.

**Theorie II** erklärt die **Grundlagen zur Periodisierung** von Trainingsplänen.

**Theorie III** in diesem Abschnitt wird auf die einfache und für jeden praktisch durchführbare **Kraftleistungsdiagnostik** erklärt.

**Theorie IV** beinhaltet das **Krafttraining für Kinder und Jugendliche**. Dieser Teil räumt mit Mythen, Falschaussagen und Ängsten auf und hilft, das Training für den Nachwuchs effektiv und sicher gestalten lässt.

**Praktischen Teil** schult alle Teilnehmer in den **Basic Lifts**. Dazu werden deren Bedeutung und biomechanische Aspekte erklärt sowie die Anwendung und die Korrektur aus der Trainerperspektive geschult.

# Basic Lifts Radsport Edition 2025

~~22. November 2025~~

16. November 2025

## Ausschreibung „Fortbildung Trainer C Radsport und Trainer B Leistungssport“ am 16. November 2025 in Hannover

Der Radsportverband Niedersachsen e. V. führt am Samstag, 04. November 2023, einen Fortbildungs-Workshop „[Basic Lifts Radsport](#)“ durch. Die Workshop-Inhalte beinhalten Themen, wie „Physiologie- und Periodisierungsgrundlagen“, „Kraftleistungsdiagnostik“, „Krafttraining für Kinder und Jugendliche“ – alles in Theorie und Praxis.

Die Maßnahme dient mit der Anerkennung von 8 Lehreinheiten als Teil zur Lizenzverlängerung einer Trainer C-, Trainer B-, Fachübungsleiterlizenz (in Kooperation mit German Cycling ist die Teilnahme an online-Fortbildungsmaßnahmen über den [BDR-Trainer Club](#) möglich!)

### Teilnahmebedingungen:

- Trainer C-, Trainer B-, Fachübungsleiter-Lizenzinhaber, deren Lizenz zum 31.12.2025 oder später auslaufen
- BDR-Mitgliedschaft

Termin: Sonntag, 16. November 2025, 10:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr

### Lehrgangsort:

Mark Sandmann Powersports Gym, Göttinger Chaussee 109 a, 30459 Hannover

Kosten (Getränke inkl.):

150,00 € pro Person für Mitglieder der Vereine im Radsportverband Niedersachsen e. V.

200,00 € pro Person für Nichtverbandsmitglieder

Max. Teilnehmerzahl: 15 Personen

Anmeldungen bis spätestens 31.10.2025 an Radsportverband Niedersachsen e. V. (Email: [geschaeftsstelle@radsportverband-niedersachsen.de](mailto:geschaeftsstelle@radsportverband-niedersachsen.de))