

DIMB Fortbildung

FB Kommunikation & Gruppendynamik

Ausschreibung für die modulare Ausbildung
zum MTB-Guide / MTB-Fahrtechniktrainer *

FB

Die MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer
Ausbildung ist eine Veranstaltung der
Deutschen Initiative Mountainbike e.V. (DIMB)
in Kooperation mit DIMB Racingteam.

Bundesgeschäftsstelle
Heisenbergweg 42
85540 Haar
www.dimb.de

* Analog zur allg. DIMB Ansprache wird vorerst auf das „Gendern“ verzichtet.



Einführung

Wo immer Menschen aufeinandertreffen, greifen die Grundsätze der Kommunikation und Gruppendynamik. Das gilt selbstverständlich auch für Gruppen auf zwei Rädern. Wenn du regelmäßig mit Gruppen auf dem Mountainbike unterwegs bist, dann musst du dich früher oder später auch mit diesen Themen auseinandersetzen, evtl. hast du sogar schon verschiedene Konfliktsituationen erlebt.

Im Rahmen dieser Fortbildung wollen wir diesen beiden Themen den entsprechenden Raum geben und auf das Arbeiten mit dem Mountainbike anwenden. Gerne greifen dabei auf eure konkreten Situationen oder Erlebnisse zurück, die wir gemeinschaftlich durchsprechen, ausprobieren und erproben wollen.

Am ersten Tag wollen wir den Schwerpunkt auf das Thema Kommunikation legen und eure vorhandenen Kompetenzen mit zusätzlichem Wissen, zahlreichen Tipps und Tricks anreichern. Selbstverständlich werden wir das theoretische Wissen auf die konkreten Situationen auf dem Bike im Gelände übertragen und ausgiebig üben.

Der zweite Tag soll dann im Zeichen der Gruppendynamik stehen. Wir bauen auf den Inhalten des ersten Tags auf und widmen uns konkreten Fragestellungen: Was kann ich tun, wenn die Gruppe nicht mitarbeitet? Wie sollte ich reagieren, wenn einzelne Teilnehmer aus der Reihe tanzen? Wie kann ich Konflikte bearbeiten oder vermeiden? Oder ähnliche Fragestellungen stehen im Mittelpunkt. Auch hier wollen wir eure vorhandenen Kompetenzen und Erfahrungen nutzen, um in Themenkomplex der Gruppendynamik souveräner zu werden. Wiederum werden wir kontinuierlich auf einer Kurz-Tour üben, um mehr Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen bzw. Konflikten zu erlangen. Ähnlich einem Multitool und einem Schlauch, den ihr mit auf die Tour nehmt, wollen wir euren Kommunikations-Werkzeugkoffer füllen, damit ihr für alle (un)vorhersehbare Situationen mit der Gruppe gerüstet seid.

Für diese Fortbildung konnten wir Philip Krüger als ausgewiesenen Kommunikations-Spezialisten gewinnen. Philip ist u. a. Sozialpädagoge, Supervisor und Coach. Er lehrt an verschiedenen Hochschulen mit dem Schwerpunkt Beratung und ist als Erlebnispädagoge und Outdoortrainer wahlweise beim Klettern oder mit dem MTB unterwegs.

Die Ausbildung der DIMB ist modular aufgebaut:

<https://dimb.de/ausbildung/ausbildungskonzept>

Bei Fragen steht das Büro unter ausbildung@dimb.de gerne zur Verfügung

Zeitumfang

- Gesamt: 20 Unterrichtseinheiten
- Der Lehrgang beginnt an Tag 1 um 9.00 Uhr und endet an Tag 2 um ca. 16.30 Uhr.

Kosten

Die Kosten für den Lehrgang betragen 285,00€. Darin enthalten sind alle Aufwände für die Ausbildung durch Mitglieder des Bundeslehrteams Mountainbike, Raumkosten und die Unterrichtsmaterialien inkl. Teilnahmebestätigung.

NEU in 2024: Reduzierte Sonderpreise für Schüler und Studenten (und damit auch Auszubildende). Reduzierte Lehrgangsgebühr 250,00€.

Bitte schick uns bei Anmeldung eine Kopie Deines Nachweises (Schülerausweis, Studentenausweis) an ausbildung@dimb.de und wir berechnen dir die reduzierten Kursgebühr. Die Mindestteilnehmerzahl für den Kurs beträgt 10 Teilnehmer. Die Rechnung wird nach der vollständigen Anmeldung gestellt. Mit Eingang der Zahlung ist die Teilnahme verbindlich.

Unterricht

Theorie 1/3 - Praxis 2/3. Die Theorie findet überwiegend handlungsorientiert im Team-Teaching statt, die Praxis in Kleingruppen mit Übungen, Selbsterfahrung und Selbstreflexion.

Teilnahmevoraussetzungen

Allgemein:

- Volljährigkeit
- Mitgliedschaft in der DIMB bzw. in einem Mitgliedsverein der DIMB
- Verantwortungs- und respektvoller Umgang mit Teilnehmenden und anderen Naturnutzern.
- Technische Basiskenntnisse und Bedienfähigkeit für das eigene Bike (Pannenreparatur, Bremsbeläge wechseln, eigenes Setup, ...), ab Level 2 fortgeschrittenes Verständnis für Bike-Technik.
- Schwindelfreiheit und/oder Trittsicherheit bei kurzen ausgesetzten Abschnitten
- Umfangreiche und langjährige Mountainbike-Erfahrung. Mountainbike-Beherrschung auch auf schmalen Wegen und Pfaden. Die Fähigkeit, Trails der Schwierigkeit „Rot“ (vgl. Wegeschwierigkeiten 1) befahren zu können, wird vorausgesetzt. Folgende Kriterien sind relevant: zentrale Position, stabiles System (Bike und Biker), situative, flüssige und vorbildliche Fahrweise, naturverträgliches, dosiertes Bremsen.
- Leistungsvermögen für ca. 30 km und bis 750 hm pro Tag (ohne Unterstützung). Wir werden im Lehrgang kürzere Strecken fahren, die Erfahrung zeigt aber, dass die gleichzeitige mentale und körperliche Belastung der Ausbildung ein höheres konditionelles Vermögen benötigt.

Spezifisch:

- Diese Fortbildung richtet sich an alle, die am Thema interessiert sind. Zulassungsvoraussetzung ist der Lehrgang LV1 Guiding (ehemals Basismodul Guiding).

Ausstattung / Mitzubringen

- Mountainbike (mit oder ohne Unterstützung) in technisch einwandfreiem Zustand.
- Akzeptiert werden ausschließlich E-MTB (Unterstützung bis 25 km/h). Aus rechtlichen Gründen werden getunte E-MTB ausgeschlossen.
- MTB-Helm, keine Fullface-Helme; Helmpflicht während des gesamten Lehrgangs. Eine passende Einstellung und ein fester Sitz des Helmes ist Grundvoraussetzung.
- Sonnenbrille/Klarglassbrille (angepasst auf unterschiedliche Lichtverhältnisse, z. B. im Wald, bei Regen, ...) ist verpflichtend zu tragen.
- Bike-Handschuhe sind verpflichtend zu tragen (Empfohlen: Langfingerhandschuhe)
- Teleskopsattelstütze oder Sattelstütze mit Schnellspanner
- MTB-Reifen mit Trail-tauglichem Profil
- Persönliche Schutzausrüstung (z. B. Protektoren)
- Witterungsabhängige und funktionelle Radkleidung, Wechselkleidung
- Rucksack (ca. 20 l – 25 l) inkl. Multitool, Ersatzteilen (Schlauch, Ersatzbremsbeläge, Schaltaupe, ...) und 1. Hilfe-Set
- Trail-taugliche Fahrradbeleuchtung inkl. Rücklicht
- Gutes Fahrradschloss (je nach Austragungsort steht das Rad vor dem Seminarraum und nicht in Sichtweite)
- Hinweis: Fehlende, mangelhafte oder falsche Ausstattung fließt in das persönliche Feedback/Bewertung ein und kann bei großen Mängeln zum Lehrgangsausschluss führen.

Anmeldung

Anmeldung per vollständig ausgefülltem Buchungsformular an das Bundeslehrteam Mountainbike der DIMB c/o DIMB Bundesgeschäftsstelle. Hinweise: Die Lehrgänge sind meist schnell ausgebucht. Die Plätze werden nach Anmeldedatum vergeben. Eine Reservierung ist nicht möglich.

Zusage der Teilnahme

Die verbindliche Teilnehmerzusage erfolgt nach Vorliegen aller für die Anmeldung relevanten Daten sowie nach Zahlungseingang der vollständigen Lehrgangsgebühren auf das Ausbildungskonto der DIMB.

Unterkunft

Da der Lehrgang nach den Erfahrungen auch gerne mal länger am Abend dauert oder Einheiten wetterbedingt umgeplant werden müssen, empfehlen wir die Übernachtung in der Unterkunft, in der wir auch unseren Seminarraum haben oder in unmittelbarer Nähe. Wichtig: Die DIMB ist kein Reiseveranstalter.

Informationen zum Lehrgang

Weitere Informationen zum Ablauf erhalten die Teilnehmer mit der verbindlichen Anmeldung. Circa zwei Wochen vor Kursbeginn werden die Teilnehmerliste sowie weitere aktuelle Informationen per E-Mail verschickt. Die Daten sind ausschließlich kursintern zu nutzen. Wenn Eure Daten auf der Teilnehmerliste erscheinen sollen, dann setzt bitte den entsprechenden Haken bei der Anmeldung.

Teilnahmebescheinigung

Jeder Teilnehmer erhält bei vollständiger Teilnahme eine Bestätigung über die Teilnahme am Lehrgang als PDF mit einer Auflistung der Lehrinhalte.

Lizenzverlängerung

Dieser Lehrgang erfüllt die Voraussetzungen zur Verlängerung einer Trainer-C-Lizenz.

Fragen bitte an: Bundeslehrteam Mountain Bike der DIMB – Büro Ausbildung

E-Mail: ausbildung@dimb.de, Telefon: +49 89 6931088-2

Die Lernbereiche im Stundenansatz

Fortbildung Kommunikation & Gruppendynamik

Gesamt 20 Unterrichtseinheiten (UE)

Kommunikation

- Grundlagen der Kommunikation
- Dos & Don'ts in schwierigen Situationen
- Konflikte vermeiden und bearbeiten
- Praxisbeispiele/Rollenspiele

Gruppendynamik

- Team-Uhr
- Teamrollen
- Leitungsverständnis
- Individual- vs. Gruppenbedürfnisse
- Praxisbeispiele/Rollenspiele