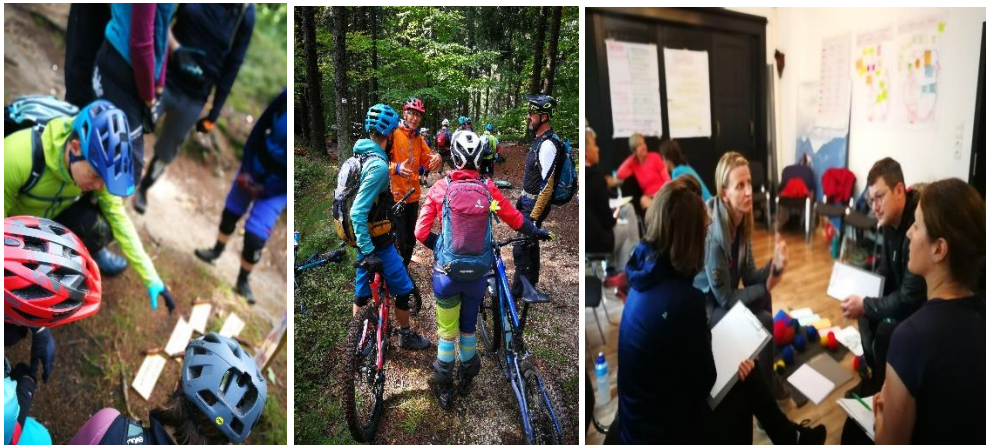


## Fortbildungsmodul Kopfsache

Ausschreibung für die modulare Ausbildung zum  
MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer (Trainer C MTB Breitensport)



Die MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer Ausbildung ist eine Veranstaltung des

Bund Deutscher Radfahrer e.V. (BDR)  
Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt  
[www.rad-net.de](http://www.rad-net.de)

und der

Deutschen Initiative Mountainbike e.V. (DIMB) in Kooperation mit DIMB Racingteam  
Bundesgeschäftsstelle  
Heisenbergweg 42  
85540 Haar  
[www.dimb.de](http://www.dimb.de)

Einführung

Ein/e TeilnehmerIn schiebt eine Stelle die für ihn/sie vermeintlich fahrbar ist? Du nimmst ängstliche Blicke auf einem ausgesetzten Weg wahr? Jemand ärgert sich im Verlauf einer Abfahrt ständig über sich selbst und wird immer unsicherer? Plötzlich verliert jemand wegen einer Nichtigkeit die Fassung und ‚explodiert‘?

Vermutlich kennst Du das, denn mit solchen oder ähnlichen Situationen sind wir Guides und Trainer regelmäßig konfrontiert. Aber nicht nur bei Teilnehmerinnen oder Teilnehmern, sondern oft auch bei uns selbst!

In allen Fällen es geht um das Thema Stress in verschiedenen Facetten. Stress ist ein grundsätzlich wertvoller, natürlicher Mechanismus der unser (Über-)Leben sichert. Und gleichzeitig uns als Guides und Trainer vor große Herausforderungen auf Tour oder im Kurs stellt.

Wir zeigen Dir, wie Du mit dir selbst in solch stressigen Situationen und negativ erlebten Gefühlen umgehen kannst. Und wir zeigen Dir, wie Du auf mentaler Ebene ‚präventiv‘ auf Deine TeilnehmerInnen einwirken kannst, so dass Stresssituationen nach Möglichkeit gar nicht erst entstehen. Alles auf der Basis eines fundierten, theoretischen Hintergrunds und über Selbsterfahrung im Gelände.

Strategien und Übungen aus der positiven Psychologie, der Resilienz- und Gehirnforschung und dem Entspannungs-(Anti-Stress-)Training vervollständigen nach diesem Kurs Dein persönliches Portfolio. Tipps und Tricks, wie Du mentale Programme beeinflussen kannst und mentale Techniken aus dem Spitzensport, gibt es obendrauf.

Nach der Selbsterfahrung im Kurs und dem Üben und Verfestigen zu Hause (Mentales darf und muss genau so trainiert werden wie z. B. die Fahrtechnik), wirst du auch in der Lage sein, Deinen persönlichen Kopfsache-Baukasten in Deinen Kursen anzuwenden: Um unsichere Gefühle in positive Gedanken umzuwandeln und mehr Spaß und Sicherheit beim Biken zu vermitteln.

Dieser Kurs richtet sich an ausgebildete DIMB MTB Guides und DIMB MTB FahrtechniktrainerInnen, sowie alle die die Basiszertifizierung der DIMB bereits erfolgreich durchlaufen haben oder gerade dabei sind (bitte Teilnahmevoraussetzungen beachten!).

Der Kurs konzentriert sich auf die Einflussmöglichkeiten in der mentalen Welt und geht nicht auf die Fahrtechnik(-vermittlung) ein. Die Fortbildung findet größtenteils im Gelände statt.

Diese Fortbildung erfüllt die Voraussetzungen zur Verlängerung einer Übungsleiter bzw. C Trainerlizenz.

### **Zeitumfang**

2 Tage (20 Unterrichtseinheiten); der Lehrgang beginnt an Tag 1 um 9 Uhr und endet an Tag 2 um ca. 16.00 Uhr.

## Kosten

Die Kosten für den 2-tägigen Lehrgang betragen 240€. Darin enthalten sind die Unterrichtsmaterialien. Übernachtungskosten und Verpflegung sind extra zu bezahlen. Für den Kurs sind mindestens 12 Teilnehmer bei 2 Ausbildern vorgesehen. Die Rechnung wird nach der vollständigen Anmeldung gestellt. Die Zahlung ist für die Zusage der verbindlichen Teilnahme zwingend.

## Unterricht

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

## Teilnahmevoraussetzungen

- Möglichkeit 1: Nachweis/Zertifikat DIMB MTB Fahrtechniktrainer oder DIMB MTB Guide
- Möglichkeit 2: Nachweis Zertifikat Basistufe MTB Guiding / DIMB
- Möglichkeit 3: Nachweis Basismodul Guiding (alternativ Trailscout-Lehrgang) **und** Basismodul Fahrsicherheit (alternativ FT I oder FT II)
- Volljährigkeit
- Verantwortungsvoller Umgang mit Teilnehmern und anderen Naturnutzern auf den Wegen
- Technische Basiskenntnisse und Bedienfähigkeit für das eigene Bike (Bremsbeläge wechseln, eigenes SetUp, ...)
- Mountainbike-Erfahrung und souveräne Mountainbike-Beherrschung
- Fahrsicherheit (siehe unten bei Teilnahmebescheinigung):
  - Die grundsätzliche Fähigkeit, Trails bzw. Passagen der Schwierigkeit „Rot“ (vgl. [Wegeschwierigkeiten](#)<sup>1</sup>) befahren zu können, wird vorausgesetzt. Kriterien hierfür sind:
    - kontrollierte und ökonomische Fahrweise
    - zentrale Position
    - stabiles System (Bike und Biker)
    - naturverträgliches, dosiertes Bremsen
- Kondition (siehe unten bei Teilnahmebescheinigung): Leistungsvermögen für ca. 30 km und bis 800 hm pro Tag

## Ausstattung / Mitzubringen

- Mountainbike in technisch einwandfreiem Zustand
- Pedelecs (eMTB) können im Lehrgang genutzt werden. Ein Tag muss mit dem „normalen“ MTB absolviert werden, um die konditionellen Voraussetzungen bewerten zu können. Inhaltlich (Technik, Guiding, ...) wird im Lehrgang NICHT auf das eMTB eingegangen, lediglich sensibilisiert. Hier empfehlen wir die Fortbildung eMTB. Akzeptiert werden ausschließlich MTB-Pedelecs (Unterstützung bis 25 km/h). Aus rechtlichen Gründen werden getunte Pedelecs und S-Pedelecs ausgeschlossen.

---

<sup>1</sup> <https://dimb.de/ausbildung/wegeschwierigkeit>

- versenkbare Sattelstütze mit Schnellspanner (keine Verschraubung) oder Teleskopsattelstütze)
- Reifen mit ausreichend Profil, regen- und trailtauglich (keine „Slicks“)
- Helmpflicht während der gesamten Tour. Ein guter Sitz des Bikehelms ist Voraussetzung zur Kursteilnahme und wird im Ausrüstungscheck überprüft. Wichtig: Prüft unbedingt den Helmsitz bereits zuhause (z. B. sollte sich der Helm bei korrekt eingestelltem Riemen-/Tragesystem auch mit moderatem Kraftaufwand nicht nach oben/hinten verschieben lassen)
- Sonnenbrille mit Wechselgläsern bzw. klare Schutzbrille und (Langfinger-) Handschuhe sind geländeangepasst verpflichtend zu tragen (z. B. auf Trail bergab)
- ggf. weitere persönliche Schutzausrüstung (z. B. Protektoren)
- Witterungsabhängige und funktionelle Radkleidung, Wechselkleidung
- Rucksack (ca. 20l-25l) inkl. tourentaugliches Tool und Ersatzteile (Schlauch, Ersatzbremsbeläge, Schaltauge...)
- 1. Hilfe-Set
- Fahrradbeleuchtung – gute Fahrradbeleuchtung mitbringen -> vor allem bei Kursen im Frühjahr und Herbst bitte für gute Beleuchtung sorgen, für den Fall, dass es mal länger dauert.
- Getränke, Tourverpflegung und Geld für die mittägliche Einkehr
- Ggf. Schreibzeug inkl. Papier
- Dinge des persönlichen Bedarfs
- Fahrradschloss (für den Hotelkeller; je nach Austragungsort haben wir einen separaten Seminarraum und das Rad steht davor)
- Für die Touren empfehlen wir Flatpedals. Natürlich kann all dies auch auf Klickpedalen bewältigt werden. Erläuterung: Die Erfahrungen zeigen uns, dass das Üben von Situationen auf dem Trail, z.B. im Bereich Notfallübung, viel Konzentration erfordert. Die Freiheit, die das Flatpedal gibt, erhöht die Sicherheit.

## 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 Teilnahmezusage 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. Wichtig: Weder BDR noch DIMB sind Reiseveranstalter! In der Unterkunft ist ein Zimmerkontingent für die Teilnehmer reserviert. Grundsätzlich handelt es sich um Doppelzimmer, Einzelzimmer im Einzelfall und nur bei Verfügbarkeit sowie mit Aufpreis. Wer eine Übernachtung benötigt, meldet sich bitte direkt im Hotel und **nicht** bei der DIMB. Die Hoteldetails des jeweiligen findet Ihr auf den Lehrgangsinformationen, die ihr nach der Anmeldung zugeschickt bekommt.



### Informationen zum Lehrgang

Weitere Informationen zum Ablauf erhalten die TeilnehmerInnen mit der verbindlichen Kurszusage. Circa zwei Wochen vor Kursbeginn werden die Teilnehmerliste, so dass sich Fahrgemeinschaften finden können, 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 eine Bestätigung über die Teilnahme an der Fortbildung Kopfsache mit einer Auflistung der Lehrinhalte.

### Durchführung

Lothar Lechler: Mentaltrainer im Spitzen- und Leistungssport, Mediator, Konflikttrainer, Gesundheitscoach, Organisationsentwicklung

Michael Hacker: Bundeslehrteam DIMB, Coach für (geistige und körperliche) Gesundheit, Mentaltrainer

### Zertifikats- Lizenzverlängerung

Zur Verlängerung des Zertifikats MTB Guide oder MTB Fahrtechniktrainer müssen alle 4 Jahre Fortbildungen besucht und nachgewiesen werden. 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](mailto:ausbildung@dimb.de)

Telefon: +49 8026 3091025

## Die Lernbereiche im Stundenansatz

Fortbildungsmodul Kopfsache – Stress & mentale Aspekte, gesamt 20 Unterrichtseinheiten

### Verständnis schaffen & wissenschaftliche Hintergründe

- Gehirn
- Stress
- Psychologie
- Neurobiologie
- Lernen

### Selbsterfahrung & Selbstwahrnehmung

- Mentale Techniken
- Stressmanagement
- Und wenn es schwer wird: mit Blockaden umgehen
- Biken in unterschiedlichen mentalen Zuständen

### Praktische Umsetzung

- Übungen
- Anwendung im Gelände
- Lösungsmöglichkeiten auf Tour und im Kurs
- Biken in unterschiedlichen mentalen Zuständen