



Gehörlosen-Sportverband Nordrhein-Westfalen e.V.



## Einladung zum Rennradtrainingslager

vom

28. April bis 1. Mai 2022

(für Anfänger und Fortgeschrittene)

**Thema:** Konditions- und Krafteraining für Radsportler

**Veranstaltungsplan/  
-inhalt:**

Tagungszentrum Hachen

- Konditionstraining
- Ausdauertraining
- Kraft- und Dehnungsübungen

**Lehrgangskosten:**

Eigenanteil von 150 € für DGS-Mitglieder / 300 € für DGS-Nichtmitglieder

**Lehrgangsleitung:**

Timo Winkelmann (Radsportbeauftragter)

**Teilnahmebedingung:**

Ab 16 Jahre

**Anmeldeschluss:**

**Bis zum 15.01.2022**

**Veranstaltungsort:**

Tagungszentrum Hachen

Am Holthahn 1

59846 Sundern (Sauerland)

<https://www.hachen.nrw/sport-und-tagungszentrum-hachen-startseite/>

**Anmeldung und  
Bezahlung an:**

GSNRW e.V.

Hollestraße 1g

45127 Essen

[mail@gsnrw.de](mailto:mail@gsnrw.de)



# Anmeldung



zum Rennrad-Trainingslager

**Anmeldefrist: 15.01.2022**

GSNRW e.V.  
(Haus der Technik)  
Hollestr. 1 g  
45127 Essen  
mail@gsnrw.de

28. April bis 1. Mai 2022  
(für Anfänger und Fortgeschrittene)

**Thema:** Konditions- und Krafteraining für Radsportler

**Name, Vorname** \_\_\_\_\_

**Straße, Haus-Nr.:** \_\_\_\_\_

**Wohnort:** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_

**Email-Adresse:** \_\_\_\_\_

**Mitglied im DGS-Verein:** \_\_\_\_\_

**Vorerfahrungsfahrung:**  **Anfänger**  **Fortgeschritten**

Ich bin damit einverstanden, dass die während der Teilnahme gemachten Fotos, auf denen ich zu sehen bin, veröffentlicht werden dürfen. Ja  Nein

Unterschrift des  
Teilnehmers \_\_\_\_\_

Wir bestätigen, dass die/der TeilnehmerIn Mitglied in unserem Verein ist.

Verein: \_\_\_\_\_

Unterschrift/Datum und  
Stempel des Vereins \_\_\_\_\_