

LRVN • c/o M. Strunk • Grünegräser Weg 78 b • 49565 Bramsche

An die

Mitgliedsvereine im
Landesruderverband Niedersachsen e.V.



NIEDERSACHSEN e.V.

www.LRVN.de

Markus Strunk
Referent

Fachressort für Lehre und Ausbildung
E-Mail: m.strunk@lrvn.de

LRVN

Bramsche, 28. Februar 2026

Ausschreibung

Fortbildung für Ausbilder:innen von Ruderkursen

**„Ruderinteressierten Erwachsenen die Ruderbewegung vermitteln – zum ersten Mal
Ausbilderin oder Ausbilder“ (TCB 2026-04-18)**

Der Landesruderverband Niedersachsen e.V. schreibt eine Fortbildung für Ausbilderinnen und Ausbilder von erwachsenen Personen aus, die diese Aufgabe neu im Ruderverein übernehmen wollen oder die im schulischen Bereich Rudern im Sportkurs vermitteln. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen erste Hilfen bekommen, um Ruderinteressierten im Erwachsenenalter beim Rudern-lernen anzuleiten und ihnen im Ruderboot die Ruderbewegung zu vermitteln. Die Fortbildung richtet sich an Ruderinnen und Ruderer, die selbst erst im Erwachsenenalter das Rudern erlernt haben.

Termin: Samstag, 18. April 2026, in Osnabrück

Inhaltliche Schwerpunkte: wichtige Merkmale der Rudertechnik „Skullen“ kennen und beim Rudern erkennen, Bewegungsanweisungen zur Ausführung der Rudertechnik formulieren, Inhalte der Ruderausbildung von Ruderanfängern

Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist auf 15 Plätze begrenzt (*mind.* 7). Übersteigt die Anzahl der Anmeldungen die Teilnehmerplätze, findet eine Auswahl statt (Begrenzung der Plätze pro Verein). **Anmeldeschluss:** 27.03.2026

Lehrgangsgebühr: für LRVN-Mitglieder 35 € (inkl. Verpflegung); Fahrtkosten werden nicht erstattet.

Mit rudersportlichen Grüßen

Markus Strunk

Referent für Lehre und Ausbildung

LANDESRUDERVERBAND NIEDERSACHSEN e.V.



Geschäftsstelle c/o Reinhard Krüger
Rakampshöhe 6b • 21407 Deutsch Evern



+49 4131 79559



info@lrvn.de

BANKVERBINDUNG

Volksbank Hameln-Stadthagen e.G.

BIC: GENODEF1HMP

IBAN: DE43 2546 2160 0663 7078 00

Schreiben vom 28. Februar 2026

Kurzfristige Änderungen im Lehrgangsprogramm, z. B. bei der Durchführung von sportpraktischer Ausbildung oder bei Gemeinschaftsverpflegung, sind möglich. Eine ersatzweise Durchführung im Online-Format ist nicht geplant.

Ausschreibung

Fortbildung für Ausbilderinnen und Ausbilder von Ruderkursen

„Ruderinteressierten Erwachsenen die Ruderbewegung vermitteln – zum ersten Mal Ausbilderin oder Ausbilder“ (TCB 2026-04-18)

Programm

Termin	18. April 2026
Ort	Osnabrücker Ruder-Verein e. V., Glückaufstraße 16, 49090 Osnabrück, Tel. 0541/122957
Programm (Samstag)	bis 9:30 h Anreise (OKC) 09:30 Uhr Begrüßung & Lehrgangseröffnung 09:45 Uhr-11:00 Uhr <i>Theoriephase</i> (1): Rudertechnik-Leitbild „Skullen“ 11:00 Uhr-12:15 Uhr <i>Theorie</i> (2): Bewegungsanweisungen geben 12:15 Uhr Mittagssnack & Ortswechsel (ORV) 13:00-14:30 Uhr <i>Praxisphase</i> auf dem Wasser: Übungen für Ruderneulinge ausprobieren und anwenden 14:30 Uhr Kaffee- & Duschpause 15:00-17:00 Uhr <i>Theorie</i> (3): Reflexion der Sportpraxis und der Bewegungsvermittlung; Inhalte der Ausbildung (Planen/Erstellen eines Ruderkursplans) 17:00 Uhr Auswertung/Abschluss & Lehrgangsende
Referent/- Lehrgangsleitung	Markus Strunk
Meldeschluss	18.04.2026, Meldung per E-Mail an: lehre@lrvn.de
Lehrgangsgebühr & Teilnehmer	für Vereinsmitglieder aus LRVN-Verbandsvereinen 35 € je Teilnehmerin/Teilnehmer (inkl. Verpflegung), andere 60 €
Hinweise	Gemeinschaftsverpflegung, wetterangepasste Sportkleidung für draußen sowie Schreibutensilien mitbringen

Das Beherrschen der Ruderbewegung und eigene Rudererfahrungen gelten als Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang.

Schreiben vom 28. Februar 2026

Anmeldung

gemäß Ausschreibung melden wir zu der folgenden, vom Landesruderverband Niedersachsen e.V. ausgeschriebenen Veranstaltung verbindlich an:

An

Landesruderverband Niedersachsen e.V.

c/o Markus Strunk

Veranstaltung

Ort

Fortbildung TCB 2026-04-18

Osnabrück

Persönliche Daten

Name, Vorname.....

Straße, Hausnummer.....

Postleitzahl, Ort.....

TelefonE-Mail:

Geburtsdatum (TT-MM-JJJJ) ☐ divers ☐ weiblich ☐ männlichVegetarier: ☐ Ja ☐ Nein Lebensmittelunverträglichkeit:Ruderin/Rudere seit Erfahrungen als Ausbilder: ☐ Ja ☐ Nein

Ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten (Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift und E-Mail-Adresse) vom LRVN zur Durchführung des Lehrgangs verarbeitet und gespeichert werden.

Mit der Weitergabe meines Namens und meiner E-Mail-Adresse an die übrigen Teilnehmenden bin ich einverstanden.

Mit der Veröffentlichung von Fotos der Veranstaltung in den LRVN- und DRV-Medien bin ich einverstanden.
(Nicht-Zutreffendes bitte streichen)

Unterschrift Ort, Datum

Teilnehmerin/Teilnehmer, ggf. Erziehungsberechtigter

Verein

Unterschrift Ort, Datum

eines vertretungsberechtigten Vorstandsmitglieds

Vereinsstempel