



Badischer Sportbund Freiburg e.V.



SÜDBADISCHE  
SPORTSCHULE  
STEINBACH



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Der Landesruderverband Baden-Württemberg veranstaltet in enger Zusammenarbeit mit dem Badischen Sportbund Freiburg sowie in Abstimmung mit dem DRV und DOSB eine Ausbildung zum

## **Übungsleiter/-in B Sport in der Prävention Rudern 2. Lizenzstufe**

### **Ziele der Ausbildung**

Die Ziele orientieren sich an den Möglichkeiten und Chancen des Ruderns als physische und psychosoziale Gesundheitsressource und wendet sich an Ausbilder, Trainer und Akteure in den Rudervereinen, die gesundheits- und fitnessorientierte Programme mit Erwachsenen im Verein planen, durchführen und auswerten.

Besonderer Augenmerk wird auf die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (angemessene Rudertechnik, Material) sowie den besonderen Chancen des Rudersports zur Prävention von Herz- und Kreislaufproblemen sowie Haltungs- und Bewegungseinschränkungen in Form praktischer Übungsangebote gelegt.

Der Landesruderverband und BSB Freiburg erweitert sein Programm um die 2. Lizenzstufe nicht zuletzt deshalb, um qualifizierte Ansprechpartner in gesundheitsorientierten Institutionen (Krankenkassen, Ärzteverbände etc.) zu haben und um an ausgewiesenen Projekten in den Landessportverbänden, wie z. B. „Sport pro Gesundheit“ und „Rezept für Bewegung“ ein kompetenter Ansprechpartner zu sein.

Darüberhinaus ist jede Weiterqualifizierung für das Rudern im Verein sowie die Weiterentwicklung der Ruderausbildung und Betreuung von Vereinsruderern bis hin zur Vorbereitung auf Veranstaltungen (Wettkämpfe, Wanderfahrten etc. ) stets ein Gewinn für den Rudersport und den Verein.

### **Pilotlehrgang noch im Herbst 2016**

In enger Zusammenarbeit mit dem BSB Freiburg, speziell der Sportschule Steinbach wird noch in diesem Herbst ein Pilot-Lehrgang angeboten, der mit einem Prüfungslehrgang im Februar 2017 endet. Am Ende des Lehrganges findet eine Auswertung/Evaluation statt.

Für den Pilotlehrgang wurde die Teilnehmerzahl auf max. 12 begrenzt. Nach der Auswertung der Maßnahme soll im nächsten Lehrgangsjahr 2017/2018 der nächste Lehrgang angeboten werden. Wir bitten um Verständnis, wenn für diesen Lehrgang maximal ein Teilnehmer pro Ruderverein vorgesehen ist.

Die Auswahl der Teilnehmer für den Pilotlehrgang erfolgt deshalb auf Einladung, wobei darauf geachtet wird, dass die Teilnehmer folgende Voraussetzungen haben:

1. Gültige Trainer C-Lizenz mit Profil Breitensport
2. Mitgliedschaft in einem Ruderverein (vorzugsweise des LRVBW)
3. Mindestens einjährige und aktive Tätigkeit im Breitensportrudern eines Rudervereins des LRVBW (ein kurzer schriftlicher Überblick über die Funktionen und Tätigkeiten im Breitensport und der Ausbildung des Vereins ist sicher hilfreich)
4. Eine Trainerfortbildung (LRV oder Sportbund) im Bereich Breitensport/Gesundheit

Für Pilotlehrgang kann von der Fortbildung (4.) abgesehen werden, wenn die Lizenz- und die Tätigkeitsdauer im Verein noch keine Fortbildung erforderlich gemacht hat.

In der Konsequenz für die Vereine bedeutet der Aufbau eines Gesundheits- und Breitensports auch, dass ein Programm für die Ausstellung des **DRV-Zertifikat Gesundheitssport Rudern** ([www.rudern.de/gesundheit](http://www.rudern.de/gesundheit)) aufgelegt wird, was vor allem in Kommunen und bei Partnern enormen Widerhall und Beachtung findet.

## Anmeldung und Kosten

Die Meldung erfolgt – wie in einem Trainer C-Lehrgang – seitens des Vorstandes des meldenden Vereins über das Anmeldeverfahren des LRVBW (Internet [www.lrvbw.de](http://www.lrvbw.de), Anmeldeformular) bis spätestens **1. August 2016**. Die Lehrgangskosten betragen für die Teilnehmer 220,00 €. Darin enthalten sind Ü/VP/Lehrgangs-Kosten für alle Lehrgangstage in Breisach und Steinbach.

## Die Termine für die Ausbildung:

1. Teil (Ü16-A): 21.-24. September 2016 in Steinbach
2. Teil (Ü16-R): 06.-09. Oktober 2016 in Breisach
3. Teil (Ü16-P): 06.-08. Februar 2017 in Steinbach (Prüfungslehrgang)

Hinweise und Informationen zur Beantragung von Bildungszeiten finden sich auf der Seite [www.bsb-freiburg.de/Bildung/Bildungszeitgesetz/](http://www.bsb-freiburg.de/Bildung/Bildungszeitgesetz/)

## Inhalte der Ausbildung

1. Sportbiologie/Medizin
2. Präventive Trainingslehre bezogen auf Haltung/Bewegung und Herz-/ Kreislauf
3. Belastung und Dosierung im Breiten- und Fitnesssport, mit Älteren
4. Rudertechnik, Material
5. Leitung und Koordination von Übungsgruppen
6. Moderne, ansprechende Übungsprogramme auf dem Wasser und in Hinblick auf die beiden Profile
7. Zusammenarbeit mit Partnern im Gesundheits- und Breitensport

Ein genauer (Zeit-)Plan ist in Arbeit und wird zu Beginn der jeweiligen Teillehrgänge bekannt gegeben.

Dr. Wolfgang Fritsch

Lehrwesen im  
LRV Baden-Württemberg