



Landesruderverband
Berlin e.V.

Ressort Lehrgangswesen Ausschreibung Fortbildung Lizenzverlängerung für Berliner Trainer C im LLZ Rudern

Termin: 18./19. November 2017

Ort: LRV Berlin e.V.

Schwerpunktthema: Abwechslungsreiches Training im Rudersport,
Modernes Krafttraining im Rudersport
15 LE (Theorie + Praxis)

Meldeanschrift: Landesruderverband Berlin e.V.
Jungfernheideweg 80
D- 13629 Berlin
Fax: 030 / 30 64 00 09
Mail: info@lrvberlin.de

Meldeschluss: 15. Oktober 2017 (Es gilt die Reihenfolge der kompletten
Anmeldung incl. Bezahlung)

Meldeinhalt: Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift
Tel. + Email-Adresse (falls Anmeldung nicht per Email
erfolgt)
Lizenz Nr. – Gültigkeit, Verein
Verpflegung normal oder vegetarisch
**Nur vollständige Anmeldungen können berücksichtigt
werden.**

Gebühren: Der Teilnehmerbeitrag beim LRV Berlin von **90,00 €** ist
zahlbar mit der Anmeldung zum Lehrgang auf folgendes
Konto:

Landesruderverband Berlin e.V.
IBAN: DE74 1009 0000 7779 9970 00
BIC: BEV0DEBB
Berliner Volksbank eG

Hinweise:

- Lehrgangsdauer
Beginn: Samstag 18.11.2017 09:00 Uhr
Ende: Sonntag 19.11.2017 16:00 Uhr
- Wenn der Wunsch zur Übernachtung besteht bitte direkt mit der LRV-Geschäftsstelle klären.
- Der Lehrgang führt ausschließlich zur Verlängerung der Lizenzstufe C
- Nach dem 20.10.2017 ist keine komplette Stornierung mehr möglich, anfallende Kosten werden in Rechnung gestellt.
- Der Ablaufplan wird mit der Teilnahmebestätigung zugeschickt.

Frank Kegler
Lehrgangsleitung

Michael Hehlke
Geschäftsführer

Programm Trainer-C-Fortbildung „Abwechslungsreiches Training im Rudersport“

Die Qualität sportlichen Trainings lebt vorwiegend von der Planung, den Inhalten und der Trainerperson. Trainingsplanung und der inhaltliche Aufbau werden durch Fortbildungen auf der Basis neuester Erkenntnisse kontinuierlich weiterentwickelt. Sie bestimmen die Fach- und Methodenkompetenz der Trainerinnen und Trainer. Die sogenannten „soft skills“, zusammengefasst unter Sozialkompetenz, sind die andere Seite derselben Münze.

Mit dem Fortbildungswochenende am 18. und 19. November 2017 wollen wir beide Seiten stärken. Es geht um Abwechslung, bei dem wir Anleihen aus anderen Sportarten nehmen und sie auf den Rudersport übertragen. Neue Inhalte erweitern die Kompetenz der Trainerinnen und Trainer und wirken sich motivierend und leistungsverbessernd auf die Sportlerinnen und Sportler aus.

Samstag, 18.11.2017 (9:00 – 16:00 Uhr) – 8 LE

Dozent: Bert Eichholz, Sportwissenschaftler

- **Box – Workout**

Box-Workout steht für ein hoch effektives Training des gesamten Körpers. Es bietet Ruderern neue überschwellige Reize, die sich im Nachhinein auf die Performance beim Rudern positiv auswirken.

- **Functional Training**

Dieses Training orientiert sich an den neuesten Erkenntnissen der Trainingswissen-schaft und Rehabilitation. Für den Rudersport stehen bei diesem Training die Schulung von Grundbewegungen und die Prävention von Verletzungen im Vordergrund.

- **Slackline-Workout**

Es werden vielseitige neue Trainingsmöglichkeiten mit der Slackline vorgestellt. Für den Rudersport steht vor allem die dynamische Gleichgewichtsfähigkeit im Fokus, außerdem stellt es ein hervorragendes Trainingsgerät für die Skelettmuskulatur dar.

- **Sling-Training**

Workout mit dem Slingtrainer bedeutet mit dem eigenen Körpergewicht dreidimensional zu trainieren. Der Slingtrainer bietet optimale Möglichkeiten muskulären Ungleichgewichten im Rumpfbereich vorzubeugen und die autochthone Rückenmuskulatur anzusprechen.

Sonntag, 19.11.2017 (9:00 bis 15:00 Uhr – 7 LE

- Modernes Krafttraining im Rudersport
Dozent: Marco Spanehl, LSB Berlin

Ort: LLZ Rudern, Jungfernheideweg 80 in 13629 Berlin

Kontakt für Rückfragen:

Geschäftsstelle des Landesruderverbandes Berlin e.V.: info@lrvberlin.de, Tel.: 030-30 64 00 00

Bitte unbedingt Sportsachen mitnehmen!!!