



Hochleistungssport-Fortbildung LRV-Südwest 3./4. November 2018

Liebe Ruderfreunde,

folgend findet ihr die Einladung zur diesjährigen Fortbildung des LRV Südwest. Diese Fortbildung verlängert die Ruderlizenzen von Trainer/-innen der ersten bis dritten Lizenzstufe. Die Kosten für die Fortbildung betragen 100€ einschließlich Kaffeepausen. Bitte den Betrag bis zum Anmeldeschluss auf folgendes Konto überweisen:

Landesruderverband Rheinland-Pfalz, Mainzer Volksbank(MVBMDE55), DE71 5519 00000 305119026.

Hauptmahlzeiten und Unterkunft bitten wir euch selbst zu organisieren. Veranstaltungsort ist der Mainzer Ruderverein.

Wir sind sehr stolz zwei international profilierte Wissenschaftler für die beiden Tage gewonnen zu haben:

Samstag, 3.11.: Dr. Valery Kleshnev von 9:00 - 19:00 zu folgen Themen:

- *Basic principles of Rowing Biomechanics.*
- *Phases of the stroke cycle.*
- *Racing, rigging, drills.*

Der Vortrag ist interaktiv und auf Englisch.

Sonntag, 4.11.: Prof. Dr. Thomas Stöggli von 9:00 bis 13.00 zu folgendem Thema:

„Ausdauertraining im Wandel der Zeit – von HVLIT über HIT zu POLARISIERT“

Ebenfalls mit Fragen und Diskussion.

Bitte meldet euch verbindlich mit Namen, Adresse und Verein bis zum 28.10.2018 an BenediktSchwarz1@web.de an.

Rückfragen gerne an Benedikt Schwarz (0160-3366898).

Für den LRV Südwest

Robert Sens, Benedikt Schwarz