



Landesruderverband  
Berlin e.V.

## Ressort Lehrgangswesen Ausschreibung Fortbildung Lizenzverlängerung für Berliner Trainer C im Landesstützpunkt Rudern

**Termin:** 01./02. Dezember 2018

**Ort:** LRV Berlin e.V.

**Schwerpunktthema:**

- Modernes Krafttraining im Rudersport
- Leistungssteigerung im Sport durch gesunde Ernährung
- Aktuelles Ruderleitbild, Videoanalyse, Fehlerkorrektur

15 LE (Theorie + Praxis)

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

**Meldeschluss:** 09. November 2018 (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 01.12.2018 09:00 Uhr  
Ende: Sonntag 02.12.2018 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 15.11.2018 ist keine komplette Stornierung mehr möglich, anfallende Kosten werden in Rechnung gestellt.
- Der Ablaufplan wird mit der Teilnahmebestätigung zugeschickt.

Michael Hehlke  
Geschäftsführer

## **Programm Trainer-C-Fortbildung**

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 01. und 02. Dezember 2018 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, 01.12.2018 (9:00 bis 15:00 Uhr – 7 LE)**

**Dozent: Marco Spanehl, LSB Berlin**

- **Modernes Krafttraining mit der Langhantel im Rudersport**  
Praxisorientierter Workshop mit der Langhantel. In diesem werden verschiedene Aspekte des Krafttrainings mit der Langhantel speziell für den Rudersport diskutiert. Besonderer Schwerpunkt werden die verschiedenen Techniken mit der Hantel und ihre Anwendung sein. Hierbei werden die Technik der Kniebeuge (Squat), der Züge (Deadlift) und des Umsetzens (Clean) besonders unter die Lupe genommen und selbst ausprobiert. Der Workshop richtet sich hierbei sowohl an Einsteiger, die diese Techniken neu erlernen als auch an Fortgeschrittene, die sich weiter entwickeln wollen.

### **Sonntag, 02.12.2018 (9:00 – 16:00 Uhr) – 8 LE**

**Dozentin: Antje Zellmer, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin**

- **Leistungssteigerung im Sport durch gesunde Ernährung**  
Vielfältig sind die Analysen und Hinweise zur Trainingssteuerung, Untersuchungen zum Bootsmaterial etc. Aber: Über Misserfolg oder Erfolg und das Wohlbefinden im Rudersport ist natürlich die „richtige Ernährung“ mitentscheidend. Mit diesem „Erfolgsfaktor“ werden wir uns in diesem Seminarteil auseinandersetzen und so Denkanstöße für ein vernünftiges ernähren im Training, Wettkampf und Tourenrudern erarbeiten.

**Dozent: Landestrainer des LRV Berlin**

- **Aktuelles Ruderleitbild, Videoanalyse, Fehlerkorrektur**  
Technisch sauberes Rudern ist ebenso wie die richtige Ernährung ein wichtiger Faktor für erfolgreiches und gesundes Rudern. Daher werden im dritten Teil der Fortbildung aktuellste Erkenntnisse zum Ruderleitbild vermittelt.  
Ein Besonderer Fokus liegt hierbei auf das Erkennen von rudertechnischen Fehlern und Hinweisen zu deren Behebung. Als wichtiges Hilfsmittel dient hierfür die Auswertung von (Trainings-) Fahrten per Video, wodurch man die Sportler explizit darauf aufmerksam machen kann, auf welche Feinheiten sie zu achten haben. Dies soll in diesem Seminarteil noch einmal intensiv besprochen und geübt werden.

**Ort: Landesstützpunkt Rudern, Jungfernheideweg 80 in 13629 Berlin**

**Kontakt für Rückfragen:**

Geschäftsstelle des Landesruderverbandes Berlin e.V.: [info@lrvberlin.de](mailto:info@lrvberlin.de) , Tel.: 030-30 64 00 00

**Bitte unbedingt Sportsachen mitnehmen!!!**