

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

An

alle LRVN-Verbandsvereine



**NIEDERSACHSEN** e.V.

www.LRVN.de

**LRVN**

Markus Strunk  
Referat Lehre und Ausbildung  
Grünegräser Weg 78 b  
49565 Bramsche  
E-Mail: lehre@lrvn.de

Bramsche, 05. Januar 2020

• • •  
**Ausschreibung**

**Fortbildung Trainer-C Breitensport 2020**

**„Training von Erwachsenen – Einstieg ins Rennbootrudern“ (TCB2020-02)**

Der Landesruderverband Niedersachsen e.V. schreibt einen Lehrgang für TrainerInnen und AusbilderInnen aus, der für die Verlängerung der Trainer-C-Lizenz Breitensport (15 LE) angerechnet wird. TeilnehmerInnen sollen in die Lage versetzt werden, ambitionierte RuderInnen, die im Erwachsenenalter das Rudern erlernt haben, zum Rudern im Rennboot hinzuführen und die Ausbildung im Rennboot (Einer und Vierer/Zweier) anzuleiten. In der Fortbildung soll das Wissen zur Rudertechnik „Skullen“ und deren Vermittlung aus der Trainer-C-Ausbildung aufgefrischt und vertieft werden.

• • •  
**Termin:** Samstag, 25. April 2020, und Sonntag, 26. April 2020, in Meppen

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Wiederholung des rudertechnischen Leitbilds „Skullen“ (Wann läuft ein Ruderboot stabil? Wie wird es schnell?), Beobachten von Rudertechnik und Auswertung von Videoaufnahmen, motorische Voraussetzungen fürs Rennbootrudern kennen und benennen, Auswählen und Erproben von Übungen zur Schulung der Rudertechnik (Ausbalancieren eines Ruderboots, Interaktion des Teams herstellen, Rudern im Einer und Vierer/Zweier)

Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist auf 12 Plätze begrenzt. Übersteigt die Anzahl der Anmeldungen die Teilnehmerplätze, findet eine Auswahl statt (Verlängerung einer Trainer-C-Lizenz, Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen, Begrenzung der Plätze pro Verein). **Anmeldeschluss:** 01.03.2020

**Lehrgangsg Gebühr:** für LRVN-Mitglieder 70 € (inkl. Verpflegung & Übernachtung), 50 € (ohne Übernachtung); Fahrtkosten werden nicht erstattet.

Mit rudersportlichen Grüßen

*gez. Markus Strunk*

Referent für Lehre und Ausbildung

**LANDESRUDERVERBAND NIEDERSACHSEN e.V.**

**BANKVERBINDUNG**

 Rakampsköhe 6b • 21407 Deutsch Evern

Kreissparkasse Verden (Aller)

 +49 4131 79559

BIC: BRLADE21VER

 info@lrvn.de

IBAN: DE12 2915 2670 0010 0800 42

**Ausschreibung**  
**Fortbildung Trainer-C Breitensport 2020**  
**„Training von Erwachsenen – Einstieg ins Rennbootrudern“**

**Programm**

Termin	25. & 26. April 2020
Ort	Wassersportverein Meppen e. V., Widukindstraße 22, 49716 Meppen
Programm (Samstag)	bis 8:45 h Anreise 08:45 Uhr Begrüßung & Lehrgangseröffnung 09:00 Uhr-11:15 Uhr <i>Theoriephase</i> (Wiederholung des Leitbilds „Skullen“) 11:15 Uhr-12:00 Uhr Vorbereitung der prakt. Üb. (Materialkunde u.a.) 12:00 Uhr Mittagessen 13:00-15:15 Uhr <i>Praxisphase</i> auf dem Wasser (1) (Einerausbildung, Ausbilden vom Steg) 15:15 Uhr Kaffeepause & kl. Stärkung 15:45-18:00 Uhr <i>Praxisphase</i> auf dem Wasser (2) (Rennbootrudern im Vierer/Zweier, Einrudern gestalten, Übungen auswählen, Videoaufnahmen) 18:00-18:45 Uhr <i>Theorie</i> : Rudertechnik beurteilen (Videoauswertung) (1) Duschpause 19:15 Uhr Abendessen
• • • Programm (Sonntag)	08:00 Uhr Frühstück 09:00-09:45 Uhr <i>Theorie</i> : Rudertechnik beurteilen (Videoauswertung) (2) und rudertechnische Schwerpunkte fürs Ruderlernen festsetzen 09:45-11:15 Uhr <i>Praxisphase</i> auf dem Wasser (3) (Rennbootrudern im Vierer/Zweier, Bootslauf verbessern) 11:15-12:00 Uhr Auswertungsrunde: Klärung von offenen Fragen zur Didaktik und Methodik im Lernprozess 12:00 Uhr Abschluss & Lehrgangsende
• • • Referent	Markus Strunk
Lehrgangsleitung	Markus Strunk, Grünegräser Weg 78 b, 49565 Bramsche Tel.: 05461 7079585, E-Mail: lehre@lrvn.de
Meldeschluss	01.03.2020
Lehrgangsgebühr & Teilnehmer	für Vereinsmitglieder aus LRVN-Verbandsvereinen 70 € je TeilnehmerIn (inkl. Verpflegung & Übernachtung am Bootshaus), 50 € (ohne Übernachtung)
Hinweise	Gemeinschaftsverpflegung, wetterangepasste Sportkleidung für draußen (Duschutensilien, Wechselkleidung) sowie Unterlagen der Trainer-C-Ausbildung mitbringen, Übernachtung im Bootshaus (Schlafsack mitbringen)

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

**Anmeldung** – Seite 1

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  
 Grünegräser Weg 78b  
 49565 Bramsche

• • •

**Veranstaltung**

**Ort**

Fortbildung TCB2020-02

Meppen

**Persönliche Daten**

Name, Vorname .....

Straße, Hausnummer .....

• • • Postleitzahl, Ort .....

Telefon ..... E-Mail: .....

Geburtsdatum (TT-MM-JJJJ) ..... Geschlecht  Weiblich  Männlich

Vegetarier:  Ja  Nein Lebensmittelunverträglichkeit: .....

Übernachtung am Bootshaus gewünscht (inkl. Abendessen und Frühstück):  Ja  Nein

Rudererfahrung im Einer:  Ja  Nein

Lizenz Trainer-C Rudern Breitensport – gültig bis: .....

Ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten (Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift und E-Mailadresse) vom LRVN verarbeitet, gespeichert und zum Zwecke der Lizenzausstellung an den DRV und an das DOSB-Lizenzmanagementsystem (LiMS) weitergegeben werden. Der DOSB hat zu keiner Zeit Einsicht in die personenbezogenen Daten der Lizenzinhaber/-innen. Darüber wurde zwischen dem DOSB und dem ausstellenden Verband eine Datenschutzvereinbarung entsprechend den gesetzlichen Vorgaben geschlossen. Die erhobenen Daten werden in LiMS für die Dauer von 10 Jahren gespeichert. Der Datenübermittlung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden. In diesem Fall kann jedoch keine DOSB-Lizenz ausgestellt werden!

Mit der Aufnahme meiner Kontaktdaten in eine Teilnehmerliste und dem Versand an die übrigen Teilnehmenden bin ich einverstanden / bin ich nicht einverstanden. *(Nicht-Zutreffendes bitte streichen)*

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

**Anmeldung** – Seite 2

Unterschrift .....  
Teilnehmer, ggf. Erziehungsberechtigter

Ort, Datum .....

Verein .....

• • •

Unterschrift .....  
eines vertretungsberechtigten Vorstandsmitglieds

Ort, Datum .....

Vereinsstempel

• • •