



Krafttraining im Rudersport

mit Hauke Meyer-Koop

am 30. November 2019

Ziele/Inhalte: Der Lehrgang will die Kompetenz der TN weiterentwickeln, zielgruppengenaue und individuelle Trainingspläne zu konzipieren und in der Trainingspraxis anzuleiten. Dabei sollen Grundsätze und Hilfestellungen für das Bewegungssehen und -beurteilen erarbeitet werden, während gleichzeitig die eigene Bewegungspraxis verbessert wird. Der Schwerpunkt liegt in der Arbeit mit der Langhantel.

Referent : Hauke Meyer-Koop, Athletiktrainer OSP

Zielgruppe: Fortbildung für Trainer-C und B- Lizenzen
SWP: Trainer im Leistungs- und Hochleistungsbereich.
Umfang 10 UE

Termin: Sa., 30. November 2019, 9.00 – 18.00 Uhr

Ort: Landesleistungszentrum Hamburg-Allermöhe
Allermöher Deich 36, 21037 Hamburg

Meldeschluss Mi., 20. November 2019

Kapazität: max. 15 Teilnehmer

Meldeanschrift: AAC/NRB,
Email: lehrgang@alsterclub.de
Zur Meldung bitte folgende Informationen beifügen:
Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefon und Email,
Verein des/der Teilnehmer/in

TN-Gebühr: **65,- €.** Sie wird fällig bei Meldeschluß per Scheck oder Überweisung auf das Konto AAC/NRB:
IBAN DE33 2075 0000 0009 0088 55 **BIC** NOLADE21HAM

Raimund Kruse
Landeslehrwart

Mail: Lehrgang@alsterclub.de