



Lehrgang zum Thema: Krafttraining im Rudersport

Termin: Sa., 21. November 2020, 9.00 – 18.00 Uhr

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

Meldeschluss: Fr., 30. Oktober 2020

Ort: Landesleistungszentrum Hamburg,
Allermöher Deich 36, 21037 Hamburg

Kapazität: max. 15 Teilnehmer

Meldeanschrift: AAC/NRB,
Email: lehrgang@alsterclub.de
Zur Meldung bitte folgende Informationen beifügen:
Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefon und Fax/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

Allermöher Deich 36.
Mail: Lehrgang@alsterclub.de