



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Trainerfortbildungen im Leistungs- und Breitensport F20-01 und F20-02

Vom **16.-18 Oktober 2020** bietet der LRVBW zwei Trainerfortbildungen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten in Breisach an.

Der **Schwerpunkt** bezieht sich in diesem Jahr auf ein „update“ zum Thema Rudertraining. Aus den Bereichen zur allgemeinen und ruderspezifischen Leistungs- und Trainingsplanung werden Themen und Informationen zum Ergänzungstraining für Ruderer verschiedener Alters- und Leistungsebenen angeboten.

Ein Teil der Fortbildung findet auch im Boot und als Praxis an Land statt. Entsprechende Kleidung ist mitzubringen.

Die jeweiligen **Teillehrgänge** beleuchten als Schwerpunkte das Rudertraining für

- a. **erwachsene Rennrunderer (F20-1)** im Verein sowie
- b. das Training von **jugendlichen Trainingsanfängern und Masters (F20-2)**.

Speziell wird auch das Thema zur Vorbeugung von Verletzungen und Schädigungen im Rudertraining vorgestellt.

Anmeldeschluss für diese Lehrgänge, die zur Lizenzverlängerung (15 LE) der C-, B- und A-Lizenzen führen, ist der **14.09.2020**.

Die Teilnehmerzahl ist insgesamt auf 20 Personen begrenzt (beide Lehrgangsteile zusammen) und die **Teilnehmergebühr beträgt € 60,00** (incl. Übernachtung in der Jugendherberge, Verpflegung und Seminar-Gebühr). Teilnehmer aus anderen Landesruderverbänden zahlen € 70,00.

Dr. Wolfgang Fritsch