



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

## Fortbildung des Landesruderverbandes Baden-Württemberg

### Winterakademie La Punt (F20-03)

Vom 30. Januar- 06. Februar 2021 bietet der LRV BW eine Fortbildung mit vielfältigen Themen an. Sie richtet sich u.a. an Akteure des Vereins (Vorstände, Trainer, Betreuer im Breitensport und Masterrudern, Jugendleiter und -Betreuer) und findet in La Punt-Chamues-ch im Engadin/Schweiz statt. Dort sind wir im hervorragend ausgestatteten Haus (Rudigier) untergebracht, in dem wir tagen, übernachten und sehr gut gepflegt werden.

Neben dem Angebot, tagsüber verschiedenen Winterportaktivitäten (z. B. Alpiner Skilauf, Langlauf, Eislauf, Winterwandern, ...) nachgehen zu können, sind Beiträge zum Fitness- und Leistungstraining (Theorie und Praxis), zur Vorstandarbeit und den Anforderungen im Ruderverein geplant. Auch werden Kurse im Langlauf (Skating) angeboten, gleichermaßen vom Anfänger bis zum Könner. Neben der Möglichkeit die eigenen Langlauffähigkeiten zu optimieren bilden Beiträge und Diskussionen zu zukünftigen Entwicklungen des Rudersports und der vielfältigen Trainingsformen im Verein einen weiteren Schwerpunkt.

Die Themen sind bewusst nicht weiter eingegrenzt. Teilnehmer sind aufgefordert gerne auch andere Themen vorzuschlagen.

Die Ausrüstung zum Skilanglauf und anderen Sportaktivitäten müssen von den Teilnehmern selbst mitgebracht werden. Über Möglichkeiten einer Ausleihe vor Ort wird nach Anmeldeschluss rechtzeitig informiert. Die Unterkunft liegt unmittelbar an der Engadiner Marathon-Loipe.

Anmeldeschluss für diesen Lehrgang, der zur Lizenzverlängerung (15 LE) der C- und B- und A-Lizenzen führt, ist der **01. Dezember 2020**. Neben lizenzierten Trainern und Vereinsvorstände können selbstverständlich auch interessierte Ruderinnen und Ruderer teilnehmen und, sofern Platz vorhanden ist, auch interessierte Teilnehmer aus anderen Landesverbänden. Die Anmeldung erfolgt online über die Website des LRV BW (F20-03) unter <http://rudern-bw.de/lehrgangsanmeldung.html>.

Die Teilnehmergebühr beträgt 440,00 € (inkl. Übernachtung in DZ oder 3er-Zimmern, Verpflegung und Seminar-Gebühr). Es wird eine Teilnehmerzahl von min. 20 Personen zur Durchführung des Lehrgangs benötigt. Max. Teilnehmerzahl 25.

Dr. Wolfgang Fritsch  
Landesruderverband Baden-Württemberg