

## Ausschreibung

### 1. Mastertraining - Folgelehrgang noch in diesem Herbst

Der Erfolg und die Nachfrage veranlasst uns, kurzfristig einen weiteren Lehrgang zum Thema „Mastertraining“ anzubieten. Er findet vom 05.-07. Oktober 2018 in Breisach statt.

Angesprochen sind

- a. aktive Rennruderer in den Masterklassen
- b. ambitionierte Ruderer und Ruderinnen, die systematisch (mehrmals die Woche) rudern und weitere Fortschritte in der Technik und Kondition machen möchten.

An dem Wochenende stehen für das Training in Mannschaftsbooten die Trainer K.-D. Günther („Epfel“) und Dr. Wolfgang Fritsch zur Verfügung. Bei Bedarf wird ein weiterer Trainer angefragt.

Neben ca. drei Rudereinheiten auf dem Wasser (incl. Videoaufnahmen) werden weitere Referenten zu Themen des Masterruderns referieren.

Wir bitten um Verständnis, wenn die Anzahl der Teilnehmer aus je einem Ruderverein begrenzt werden muss. Auch haben Anmeldungen Vorrang, die noch nicht auf dem Lehrgang im Juni dieses Jahres dabei waren. Der Lehrgang ist auf 18 Teilnehmer beschränkt.

Die Kosten betragen 125 € (incl. Übernachtung in der Breisacher Jugendherberge, Verpflegung und Kursgebühren). Anmeldungen bitte online über die Homepage des LRVBW (Lehrgang M18-x).

Meldeschluss ist der 03. September 2018!

Wir freuen uns auf eine große Nachfrage und interessierte Teilnehmer aus den Vereinen.

Dr. Wolfgang Fritsch