



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Ausschreibung

Der Landesruderverband Baden-Württemberg veranstaltet in enger Zusammenarbeit mit dem Badischen Sportbund Freiburg und in Abstimmung mit dem DRV/DOSB eine Ausbildung zum

Übungsleiter B/Prävention Rudern (2. Lizenzstufe)

Ziele der Ausbildung

Die Ziele orientieren sich an den Möglichkeiten und Chancen des Ruderns als Gesundheitsressource und wendet sich an Ausbilder, Trainer und Akteure in den Rudervereinen, die gesundheitspräventive und fitnessorientierte Programme mit Erwachsenen im Verein planen, durchführen und auswerten.

Besonderes Augenmerk wird auf die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (angemessene Rudertechnik, Material) sowie den besonderen Chancen des Rudersports zur Prävention von Herz-/Kreislaufproblemen und Haltungs-/ Bewegungseinschränkungen in Form praktischer Übungsangebote gelegt.

Der Landesruderverband hat sein Programm um die 2. Lizenzstufe auch deshalb erweitert, um für die Vereine qualifizierte Ansprechpartner in gesundheitsorientierten Institutionen (Krankenkassen, Ärzteverbände etc.) zu haben und um für ausgewiesene Projekte in den Landessportverbänden wie auch im DOSB, wie z.B. „Sport pro Gesundheit“ kompetente Ansprechpartner zu haben.

Darüberhinaus ist jede Weiterqualifizierung für das Rudern im Verein sowie die Weiterentwicklung der Ruderausbildung und Betreuung von Vereinsrudern bis hin zur Vorbereitung auf Veranstaltungen (Wettkämpfe, Wanderfahrten etc.) grundsätzlich ein Gewinn für den Rudersport und den Verein.

Lehrgang 2020/21

Für den Lehrgang wird die Teilnehmerzahl auf max. 12 Personen begrenzt. Die Auswahl der Teilnehmer für die Ausbildung **erfolgt** aufgrund folgender Voraussetzungen:

1. Gültige Trainer C-Lizenz mit Profil Breitensport, auch mit Profil Leistungssport
2. Mitgliedschaft in einem Ruderverein
3. Erwünscht sind eine mindestens einjährige und aktive Tätigkeit im Breitensportrudern eines Rudervereins
4. Eine Trainerfortbildung (LRV, DRV oder Sportbund) im Bereich Breitensport/Gesundheit

Für die Teilnahme am Lehrgang kann von der Fortbildung (4.) abgesehen werden, wenn die Lizenzgültigkeit und die Tätigkeit im Verein noch keine Fortbildung erforderlich machen.

In der Konsequenz für die Vereine bedeutet der Aufbau eines Gesundheits- und Breitensports auch, dass ein Programm für die Ausstellung des **Gesundheitszertifikates des DRV** (näheres auf der Homepage des

DRV) aufgelegt wird, was vor allem in Kommunen und bei (Gesundheits-)Partnern enormen Widerhall und Beachtung findet.

Der Deutsche Ruderverband und der LRVBW haben ein Handout für diese Lizenzstufe erarbeitet. Es liegt dem DOSB zur Prüfung vor und ist Grundlage für das DOSB-Zertifikat „Sport pro Gesundheit“.

Anmeldung und Kosten

Die Meldung erfolgt – wie in einem Trainer C-Lehrgang - seitens des Vorstandes des meldenden Vereins über das Anmeldeverfahren des LRVBW (Homepage, Anmeldeformular) bis spätestens

03. Juli 2020.

Der Lehrgang wird freundlicherweise durch den BSB Freiburg finanziell und personell unterstützt. Die Lehrgangskosten betragen für Teilnehmer aus Baden-Württembergischen Rudervereinen 260,00 €. Darin enthalten sind Ü/VP/Lehrgangs-Kosten für alle Lehrgangstage in Breisach und Steinbach. **Es können sehr gerne auch Teilnehmer aus anderen Landesruderverbänden teilnehmen, sofern Plätze frei sind.** Der Teilnehmerbeitrag erhöht sich in diesem Fall um den Zuschussbetrag des BSB.

Die Termine der Ausbildung:

1. Teil (Ü20-A): 14.-18. September 2020 in Steinbach
2. Teil (Ü20-R): 18.-20. Oktober 2020 in Breisach*
3. Teil (Ü20-P): 15.-17. Februar 2021 in Steinbach (Prüfungslehrgang)

Hinweise und Informationen zur Beantragung von Bildungszeiten finden sich auf (<http://www.bsb-freiburg.de/Bildung/Bildungszeitgesetz/>)

**Der Termin oder der Ort kann sich noch kurzfristig ändern, falls die Belegung der Jugendherberge in Breisach aufgrund der Corona-Beschränkungen noch nicht möglich ist.*

Inhalte der Ausbildung

u.a.

- Sportbiologie/-medizin (Ernährung Stoffwechsel, ...)
- Präventive Aspekte des Ruderns bezogen auf Haltung/Bewegung und Herz-/ Kreislauf
- Belastung und Dosierung im Breiten- und Fitnessrudern und mit Älteren
- Rudertechnik, Vermittlung der Rudertechnik für Erwachsene
- Bootsmaterial und Sicherheit
- Leitung von und Kommunikation mit Übungsgruppen
- Moderne, ansprechende Übungs- und Trainingsprogramme auf dem Wasser
- Zusammenarbeit mit Partnern und Institutionen im Gesundheits- und Breitensport

Die Lehrgangspläne werden rechtzeitig zu Beginn der jeweiligen Teillehrgänge bekannt gegeben. Die Teilnahme am gesamten Lehrgang und am Lehrgangsort wird vorausgesetzt

Dr. Wolfgang Fritsch

Ressort Bildung/Lehrwesen im
LRV Baden-Württemberg