



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

F21-07 Fortbildung (Tageslehrgang)

Thema: Präventive Leistungsdiagnostik, Trainingsplanung

Termin: 10. September 2021 von 9:00 - 16:30 Uhr

Lehrgangsort: Landesleistungszentrum Rudern - Breisach

Zielgruppe: Trainer im Breitensport und Leistungssport, fitnessorientierte Mitglieder im Ruderverein

Anmeldeschluss: 30.07.2021

Lehrgangsgebühr: € 40,--

Lizenzverlängerung für C, B, ÜB/P, A-Lizenzen (8 LE)

Die Präventive Leistungsdiagnostik beschäftigt sich mit der persönlichen Belastungs- und Beanspruchungsfähigkeit, um mögliche Gefahren der (sportlichen Belastungen zu erkennen und zu vermeiden. Wieviel kann oder soll ein Ruderer seinem Körper zumuten, damit Rudern noch ein gesunder Sport bleibt? Welche diagnostischen Verfahren und Testformen sind sinnvoll und wie können die Ergebnisse interpretiert werden?

Diese individuellen Voraussetzungen werden bei der Erstellung des Trainingsplans bedacht.

Dr. Wolfgang Fritsch

Bildung & Sportentwicklung

Im LRVBW