



**BSB**  
Badischer Sportbund Freiburg e.V.



**SÜDBADISCHE  
SPORTSCHULE  
STEINBACH**



**LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.**

## Trainer C Leistungssport (LS) und Breitensport (BS)

Der Landesruderverband Baden-Württemberg veranstaltet in enger Zusammenarbeit mit dem Badischen Sportbund Freiburg eine Ausbildung zum

### Trainer C mit dem Profil Leistungssport und Breitensport

Lehrgangsort: Landesleistungszentrum Rudern, Jugendherberge Breisach, Sportschule Steinbach

Ausbildung zum Lizenzerwerb Trainer C LS oder BS - Rudern (120 LE)

Anmeldeschluss: 02. August 2021

Lehrgangsgebühr: € 280,- (gesamt - für alle Teillehrgänge) - andere LRVs: € 320,-

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen. Sofern freie Plätze vorhanden sind, können (externe) Teilnehmer aus anderen Verbänden an der Ausbildung teilnehmen. Die Kosten erhöhen sich für Externe.

Termine:

C21-1	Grundlehrgang 1 (GL)	08.-10. Oktober 2021 (Breisach)
		(Beginn jeweils freitags um 1700 h, Ende sonntags nach dem Mittagessen)
C21-2	Grundlehrgang 2	22-24. Oktober 2021 (Breisach)
C21-3	Grundlehrgang 3	10-12. Dezember 2021 (Breisach)
C21-A	Aufbaulehrgang	21-25. Februar 2022 (Steinbach)
C21-P	Prüfungslehrgang	01.-03. April 2022 (Breisach)

### Trainer C – Ausbildung

Trainer C Breitensport	Trainer C Leistungssport
<b>Grundlehrgang 1</b> in Breisach	<b>Grundlehrgang 1</b> in Breisach
Trainingsgrundlagen, Rudertechnik I, Trimmen Basics	Trainingsgrundlagen, Rudertechnik I, Trimmen Basics
<b>Grundlehrgang 2</b> in Breisach	<b>Grundlehrgang 2</b> in Breisach
Ruderreviere, Organisation Ruderbetrieb, Anfängerausbildung, Methodik, Bootstraining im Breitensport	Trainer/Athlet-Beziehungen, Bootstraining, Training mit Kindern, WK-Regeln, Trimmen II,
<b>Grundlehrgang 3</b> in Breisach	<b>Grundlehrgang 3</b> in Breisach
Sicherheit, Trainingsgestaltung, Sportbiologie,-medizin, Führung von Gruppen, Kommunikation, Material, Pflege, Ergometertraining	Trainingsplanung, Sportmedizin, einf. Leistungsdiagnostik, Material, Pflege, Ergometertraining
<b>Aufbaulehrgang</b> in Steinbach	<b>Aufbaulehrgang</b> in Steinbach
Ergänzungstraining, Rudertechnik II, Rechtsfragen, Pädagogik, Verantwortung des Trainers	Ergänzungstraining, Rudertechnik II, Rechtsfragen, Pädagogik, Verantwortung des Trainers
<b>Prüfungslehrgang</b> in Breisach	<b>Prüfungslehrgang</b> in Breisach

Zwischen den einzelnen Teillehrgängen werden den Lehrgangsteilnehmern Aufgaben zur Bearbeitung verteilt, unter anderem Berichte zu Hospitationen im Motorboot mit erfahrenen Vereinstrainern und Ruderausbildern.  
Die Inhalte sind eine grobe Orientierung. Die genauen Themen und ihre Differenzierung erfolgen in Absprache mit den Referenten!

Die Inhalte der Trainer C-Ausbildung orientieren sich an den Richtlinien des DOSB, des DRV und des LSV Baden-Württemberg

Dr. Wolfgang Fritsch  
Ressort Bildung & Sportentwicklung  
Im LRVBW