



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

## F21-4 Fortbildung Breitensport

Thema: Trainingsmethoden zum Fitness- und Gesundheitstraining, Skilanglauf erfahren

Termin: 10. - 13. Februar 2022

Lehrgangsort: Olympiastützpunkt Herzogenhorn/Schwarzwald

Zielgruppe: Trainer und interessierte Vereinsrunderer (max. 15 Teilnehmer)

Anmeldeschluss: 13.12.2021

Lehrgangsgebühr: 180,00 € (incl. Übernachtung in DZ, Verpflegung, Lehrgangsgebühr)

Lizenzverlängerung für C, ÜB- und B-Lizenzen (15 LE)

Nicht nur Wettkampfruderer, sondern auch der Gesundheits-, Fitness- und Freizeitruderer sollte sich - neben dem Rudern - weitere Sportarten und Trainingsmittel zu eigen machen und dabei die Bewegungsausführung zumindest auf ein technisch hinreichendes Niveau bringen. Damit werden Verletzungen auf Grund von Fehlbelastungen vermieden und eine Steigerung und Vielfalt der Trainingsintensität ermöglicht werden. Die unterschiedlichen koordinativen und konditionellen Beanspruchungen helfen zudem mit, altersbedingte Einbußen zu verhindern, zumindest zu verlangsamen. Dabei ist auch das Erlernen von bis dahin noch nicht oder nur wenig ausgeübten Sportarten bis ins höhere Alter sehr empfehlenswert.

Das Leistungszentrum Herzogenhorn liegt auf ca. 1300 Metern Höhe mitten im Naturschutzgebiet. In den Wintermonaten nutzen vor allem Skilangläufer, Nordisch-Kombinierer und die alpinen Nachwuchssrennläufer des Skiverbandes Schwarzwald die schneesicheren Höhenlagen des Trainingszentrums für individuelle Trainingseinheiten und Lehrgänge. Das Leistungszentrum bietet außerdem Lehrräume, eine Sporthalle und ein Schwimmbad sowie weitere Räume z.B. für Tischtennis, etc. Weitere Infos unter <https://herzogenhorn.info>

Dr. Wolfgang Fritsch  
Ressort Bildung & Sportentwicklung  
Im LRVBW