



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Ausschreibung Ü21-A,R,P

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 und Kreislaufproblemen sowie Haltungs-/ Bewegungseinschränkungen in Form praktischer Übungsangebote gelegt.

Der Landesruderverband hat sein Programm um die 2. Lizenzstufe erweitert, um für die Vereine qualifizierte Ansprechpartner in gesundheitsorientierten Institutionen (Krankenkassen, Ärzteverbände etc.) zu haben. Zertifizierte Ruderprogramme im Rahmen des DOSB „Sport pro Gesundheit“ Siegels können mit dieser Ausbildung in den Vereinen umgesetzt und angeboten werden.

Darüber hinaus 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.) stets ein Gewinn für den Rudersport und den Verein.

Lehrgang 2021

Für den Lehrgang wird die Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt. Die Auswahl der Teilnehmer für die Ausbildung aufgrund folgender Voraussetzungen:

1. Gültige Trainer C-Lizenz mit Profil Breitensport, auch mit Profil Leistungssport
2. Mitgliedschaft in einem Ruderverein
3. Eine mindestens einjährige und aktive Tätigkeit im Breitensport 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 Partnern enormen Widerhall und Beachtung findet. Die DOSB-Anerkennung „Sport pro Gesundheit“ steht bevor, ein Lehrgangsmaterial wird den Teilnehmern zur Verfügung gestellt.

Die Anmeldung erfolgt über den Vorstand des meldenden Vereins und über das Anmeldeverfahren des LRVBW (online) bis spätestens

01. Mai 2021

Der Lehrgang wird vom BSB Freiburg finanziell und personell unterstützt. Die Lehrgangskosten betragen für Teilnehmer aus Baden-Württembergischen Rudervereinen **300 €**. Darin enthalten sind Ü/VP/Lehrgangskosten für alle Lehrgangstage in Breisach und Steinbach.

Es können sehr gerne auch Teilnehmer aus anderen Landesruderverbänden teilnehmen, sofern Plätze frei bleiben. Der Teilnehmerbeitrag erhöht sich für die Teilnehmer anderer Landesruderverbände. (€350,-- für andere LRVs)

Die Termine und Veranstaltungsorte der Ausbildung:

1. Teil (Ü21-R): 15.-18. Juli 2021 in Breisach
2. Teil (Ü21-A): 21.-23. September 2021 in Steinbach
3. Teil (Ü21-P): 23.-24. September in Steinbach (Prüfungslehrgang, direkt im Anschluss an Ü21-A)

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

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
- Präventive Koordinationsschulung, Aquafitness
- Modernes Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining
- 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/Sportentwicklung im
LRV Baden-Württemberg