

## **Trainerfortbildungen F18-01 und F18-02**

Vom 09.-11. November bietet der LRVBW zwei Trainerfortbildungen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten in Breisach an.

Der **erste Schwerpunkt** bezieht sich in diesem Jahr auf das Kinderrudern und Kindertraining. Dabei werden Themen zum Erlernen der Rudertechnik (motorische Entwicklung) in Theorie und auf dem Wasser angeboten. Ferner stehen Themen zur Überprüfung koordinativer Fähigkeiten und der Beweglichkeit auf dem Plan. Die Themen werden in einer Podiumsdiskussion zusammengefasst, in der auch manche Praktiken (Trainingsplanung) des Kindertrainings kritisch beleuchtet wird.

Der **zweite Schwerpunkt** beleuchtet das Rudertraining für Erwachsene im Verein. Auch hier werden die motorischen Grundlagen zum Erlernen und Umlernen der Rudertechnik angesprochen sowie ein sinnvolles Ergänzungstraining an Land vorgestellt. Speziell wird auch das Thema zur Vorbeugung von Verletzungen und Schädigungen im Rudertraining vorgestellt.

Für beide Lehrgangsschwerpunkte bildet das Thema „Belastung und Erholung und deren Folgen für die Trainingsmethodik“ den Abschluss.

**Anmeldeschluss** für diese Lehrgänge, die zur Lizenzverlängerung (15 LE) der C - A-Lizenzen führen, ist der **25.09.2018**.

Die **Teilnehmergebühr beträgt € 50,00** (incl. Übernachtung in der Jugendherberge, Verpflegung und Seminar-Gebühr). Teilnehmer aus anderen Landesruderverbänden zahlen € 70,00.

Die Teilnehmer werden gebeten, auf der Anmeldung mitzuteilen, für **welchen Schwerpunkt** sie sich entscheiden.

Dr. Wolfgang Fritsch