

## **Trainerfortbildungen F18-03**

Vom **01.-03. Februar 2019** bietet der LRVBW eine Trainerfortbildung mit folgenden Themen an.

1. Methodik und Praxis des Skilanglaufs (Skating und klassische Technik) für Einsteiger, Fortgeschrittene und Könnner
2. Videoanalyse und Korrekturen.
3. Aspekte des Gleichgewichts und der Koordination für Ruderer
4. Bestehende Programme im Rudern für Gesundheit, Fitness und Training der Erwachsenen und im Alter

Die Themen sind vor allem relevant für Breitensportorientierte Trainer in den Rudervereinen, aber auch für Jugendtrainer, die ihren Schützlingen den Langlauf als ein Trainingsmittel in den Wintermonaten näherbringen möchten. Nebenbei ist es auch eine Möglichkeit, eigene Langlauffähigkeiten zu erlernen und zu optimieren.

Der Hauptteil des Lehrgangs besteht im Angebot des Erlernens und der Weiterbildung in den verschiedenen Langlauftechniken durch ausgebildete LL-Lehrer. Die Ausrüstung zum Skilanglauf muss von den Teilnehmern selbst mitgebracht werden. Über Möglichkeiten der Ausleihe werden wir rechtzeitig informieren.

Die Unterkunft ist das **Seminarhotel Sonnenhof in Hinterzarten**, in dem wir tagen, übernachten und anerkannt hervorragend gepflegt werden.

**Anmeldeschluss** für diesen Lehrgang, der zur Lizenzverlängerung (15 LE) der C und B- Lizenzen führt, ist der **03.12.2018**.

Die **Teilnehmergebühr beträgt € 150,00** (incl. Übernachtung im Seminarhotel Sonnenhof (DZ), Verpflegung und Seminar-Gebühr). Es wird eine Mindestteilnehmerzahl von 16 Personen zur Durchführung des Lehrgangs benötigt.

Dr. Wolfgang Fritsch