



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Trainerfortbildungen (F19-3)

Vom **01.-08. Februar 2020** bietet der LRVBW eine Trainerfortbildung mit vielfältigen Themen an.

Die Fortbildung findet in

La Punt-Chamues-ch im Engadin/Schweiz

Statt, wo wir in einem hervorragend ausgestatteten Gruppenhaus untergebracht sind, in dem wir tagen, übernachten und hervorragend verpflegt werden.

1. Methodik und Praxis des Skilanglaufs (Skating und klassische Technik) für Einsteiger, Fortgeschrittene und Könner (incl. Videoanalysen)
2. Des Weiteren werden in der Fortbildung Themen zum Fitness- und Leistungstraining (Theorie und Praxis), zur Gesundheit und motorischen Lernen (Rudertechnik) angeboten.

Neben dem Angebot, die verschiedenen Langlauftechniken durch ausgebildete LL-Lehrer zu erlernen, werden auch zahlreiche Praxisangebote zum Ergänzungstraining für Ruderer und Vorträge auf dem Plan.

Die Themen sind vor allem relevant für Trainer und Interessenten in den Rudervereinen, gleichermaßen im allgemeinen Sportbetrieb und im Leistungssport, sowie für Jugendtrainer, die ihren Schützlingen den Langlauf als ein Trainingsmittel in den Wintermonaten näherbringen möchten. Der Lehrgang ist eine hervorragende Möglichkeit, selbst Langlauffähigkeiten zu erlernen und zu optimieren.

Die Ausrüstung zum Skilanglauf muss von den Teilnehmern selbst mitgebracht werden. Über Möglichkeiten einer Ausleihe wird rechtzeitig informiert.

Anmeldeschluss für diesen Lehrgang, der zur Lizenzverlängerung (15 LE) der C und B- Lizenzen führt, ist der **02.12.2019**.

Die **Teilnehmergebühr beträgt € 420,00** (incl. Übernachtung in DZ oder 3er-Zimmern, Verpflegung und Seminar-Gebühr). Es wird eine Teilnehmerzahl von 20 Personen zur Durchführung des Lehrgangs benötigt.

Dr. Wolfgang Fritsch