



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Mastertraining (F19-M)

Die Nachfrage ist groß. Wir bieten deshalb einen weiteren Trainingslehrgang für Masterruderer vom **06.-08 September 2019 in Breisach** anzubieten.

Angesprochen sind

- a. aktive Rennrunderer in den Masterklassen
- b. ambitionierte Ruderer und Ruderinnen, die systematisch (mehrmals die Woche) rudern und weitere Fortschritte in der Technik und Kondition anstreben.

Neben drei Rudereinheiten mit den Schwerpunkten Rudertechnik und der Verbesserung ruderspezifischer Leistungsfähigkeit (incl. Videoaufnahmen) werden aktuelle Themen des Masterruderns vorgestellt.

Für das Training stehen die Trainer Heike Breitenbücher, K.-D. Günther, Dr. Wolfgang Fritsch und als Gasttrainer Dr. Volker Nolte aus Canada zur Verfügung. Es wird vornehmlich in Mannschaftsbooten und wechselnden Bootsgattungen trainiert.

Wir bitten um Verständnis, wenn die Anzahl der Teilnehmer aus den Rudervereinen begrenzt werden muss. Auch haben Anmeldungen Vorrang, die noch nicht auf dem Lehrgang im Juni dieses Jahres dabei waren. Der Lehrgang ist auf 20 Teilnehmer beschränkt.

Die Kosten betragen 125 € (incl. Übernachtung in der Jugendherberge - Mehrbettzimmer, Verpflegung und Kursgebühren).

Anmeldungen bitte online über die Homepage des LRVBW (Lehrgang F19-M).

Meldeschluss ist der 05. August 2019!

Wir freuen uns auf eine große Nachfrage und ambitionierte Teilnehmer aus den Vereinen.

Dr. Wolfgang Fritsch