



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

## Ausschreibung

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

Der Landesruderverband hat sein Programm um die 2. Lizenzstufe auch deshalb erweitert, um für die Vereine qualifizierte Ansprechpartner in gesundheitsorientierten Institutionen (Krankenkassen, Ärzteverbände etc.) zu haben und um für ausgewiesene Projekte in den Landessportverbänden, wie z.B. „Sport pro Gesundheit“ und „Rezept für Bewegung“ kompetente Ansprechpartner zu haben.

Darüberhinaus 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 2019/20

Für den Lehrgang wird die Teilnehmerzahl auf max. 12 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. Erwünscht sind eine mindestens einjährige und aktive Tätigkeit im Breitensportrudern 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 macht.

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.

## **Anmeldung und Kosten**

Die Meldung erfolgt – wie in einem Trainer C-Lehrgang - seitens des Vorstandes des meldenden Vereins über das Anmeldeverfahren des LRVBW (Homepage, Anmeldeformular) bis spätestens

**1. Juli 2019.**

Der Lehrgang wird freundlicherweise durch den BSB Freiburg finanziell und personell unterstützt. Die Lehrgangskosten betragen für Teilnehmer aus Baden-Württembergischen Rudervereinen 250,00 €. Darin enthalten sind Ü/VP/Lehrgangs-Kosten für alle Lehrgangstage in Breisach und Steinbach. Es können sehr gerne auch Teilnehmer aus anderen Landesruderverbänden teilnehmen, sofern Plätze frei sind. Der Teilnehmerbeitrag erhöht sich dann (wird noch errechnet).

### **Die Termine der Ausbildung:**

1. Teil (Ü17-A): 17.-20. September 2019 in Steinbach
2. Teil (Ü17-R): 03.-06. Oktober 2019 in Breisach
3. Teil (Ü16-P): 10.-12. Februar 2020 in Steinbach (Prüfungslehrgang)

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
- 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

Vorstand Lehrwesen im  
LRV Baden-Württemberg