

LRVN • c/o M. Strunk • Grünegräser Weg 78 b • 49565 Bramsche

An die
Mitgliedsvereine im
Landesruderverband Niedersachsen e.V.



NIEDERSACHSEN e.V.

www.LRVN.de

LRVN

Markus Strunk
Fachressort für Lehre und Ausbildung
Grünegräser Weg 78 b, 49565 Bramsche
Tel.: +49 5461 – 7059585
E-Mail: lehre@LRVN.de

Bramsche, 19. September 2021

Ausschreibung

Fortbildung für Trainerinnen und Trainer „Langhantelathletiktraining mit Sportlerinnen und Sportlern im Nachwuchs-Leistungssport“ (TCL2021-03)

Der Landesruderverband Niedersachsen e.V. schreibt einen Lehrgang für Rudertrainer aus, die für die Wettkampfvorbereitung im Nachwuchsbereich mit Ruderinnen und Ruderern Krafttraining durchführen wollen. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen in die Lage versetzt werden, die Leistungsfähigkeit ihrer Sportler mit ruderspezifischem und leistungssportlich orientiertem Krafttraining zu verbessern.

Termin: Samstag, 06. November 2021, in Osnabrück

Inhaltliche Schwerpunkte: Krafttraining nach Lernphasenmodell 1, LRVN-Konzept für Krafttraining bei Junioren

Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist auf 15 Plätze begrenzt. Übersteigt die Anzahl der Anmeldungen die Teilnehmerplätze, findet eine Auswahl statt (Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen, Begrenzung der Plätze pro Verein). **Anmeldeschluss:** 06.10.2021


Lehrgangsg Gebühr: für LRVN-Mitglieder 73 € (inkl. Verpflegung); Fahrtkosten werden nicht erstattet.


Mit rudersportlichen Grüßen

gez. *Martin Schawe* (LRVN-Stützpunktrainer Osnabrück)

Markus Strunk (Referent für Lehre und Ausbildung)

LANDESRUDERVERBAND NIEDERSACHSEN e.V.

 Geschäftsstelle c/o Reinhard Krüger
Rakampshöhe 6b • 21407 Deutsch Evern

 +49 4131 79559

 info@lrvn.de

BANKVERBINDUNG

Volksbank Hameln-Stadthagen e.G.

BIC: GENODEF1HMP

IBAN: DE43 2546 2160 0663 7078 00

Fortbildung für Trainerinnen und Trainer „Langhantelathletiktraining mit Sportlerinnen und Sportlern im Nachwuchs-Leistungssport“

Der Lehrgang kann nur auf Grundlage eines Hygienekonzepts und unter Beachtung der aktuellen Corona-Schutzmaßnahmen am Lehrgangsort durchgeführt werden. Kurzfristige Änderungen im Lehrgangsprogramm, z. B. bei der Durchführung von sportpraktischer Ausbildung oder bei Gemeinschaftsverpflegung, sind möglich. Eine ersatzweise Durchführung im Online-Format ist nicht geplant.

• • • **Programm**

Termin	06. November 2021
Ort	Osnabrücker Ruder-Verein, Glückaufstraße 16, 49090 Osnabrück, Tel. 0541/122957
Programm (Samstag)	bis 8:45 h Anreise 08:45 Uhr Begrüßung & Lehrgangseröffnung 09:00 Uhr-10:30 Uhr <i>Theorie- und Praxisphase</i> (1): Krafttraining nach dem Lernphasenmodell 1.0 kennen lernen 11:00 Uhr-12:30 Uhr (2): Krafttraining nach dem Lernphasenmodell 1.0 ausprobieren 12:30 Uhr Mittagessen 13:30-15:00 Uhr (3): Grundlagen der Trainingsplanung beim Krafttraining 15:00 Uhr Kaffeepause 15:30-17:00 Uhr (4): Trainingsplanung - Gegenüberstellung von klassischem Kraftausdauertraining und Langhanteltraining 17:00 Uhr Auswertung/Abschluss & Lehrgangsende
Referent	Martin Zawieja (Münster, www.langhantelathletik.de), Martin Schawe (LRVN)
Lehrgangsleitung	Markus Strunk, Grünegräser Weg 78 b, 49565 Bramsche Tel.: 05461 7079585, E-Mail: lehre@lrvn.de
Meldeschluss	Mi, 06.10.2021
Lehrgangsgebühr & Teilnehmer	für Vereinsmitglieder aus LRVN-Verbandsvereinen 73 € je TeilnehmerIn (inkl. Verpflegung)
Hinweise	Gemeinschaftsverpflegung, funktionale Sportkleidung für drinnen sowie Schreib-utensilien mitbringen Eine Teilnahme ist nur bei Beachtung des Hygienekonzepts möglich (siehe oben).

Diese Fortbildung kann mit 8 LE für die Verlängerung der Lizenzen DOSB Trainer A/B/C anerkannt werden.

Anmeldung

gemäß Ausschreibung melden wir zu der folgenden, vom Landesruderverband Niedersachsen e.V. ausgeschriebenen Veranstaltung verbindlich an:

An
Landesruderverband Niedersachsen e.V.
c/o Markus Strunk
Grünegräser Weg 78b
49565 Bramsche

• • •

Veranstaltung

Fortbildung TCL2021-03

Ort

Osnabrück

Persönliche Daten

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

• • • Postleitzahl, Ort

TelefonE-Mail:

Geburtsdatum (TT-MM-JJJJ)Geschlecht Weiblich Männlich Divers

Vegetarier: Ja Nein Lebensmittelunverträglichkeit:

Trainerin/Trainer Nein Ja seit DOSB-Lizenzstufe: C / B / A

Ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten (Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift und E-Mailadresse) vom LRVN zur Durchführung des Lehrgangs verarbeitet und gespeichert werden. Mit der Aufnahme meiner Kontaktdaten in eine Teilnehmerliste und mit dem Versand an die übrigen Teilnehmenden bin ich einverstanden. Mit der Veröffentlichung von Fotos der Veranstaltung in den LRVN- und DRV-Medien bin ich einverstanden. *(Nicht-Zutreffendes bitte streichen)*

Unterschrift Ort, Datum

Teilnehmerin/Teilnehmer, ggf. Erziehungsberechtigter

Verein

Unterschrift Ort, Datum

eines vertretungsberechtigten Vorstandsmitglieds

Vereinsstempel