

RUDERVERBAND RHEINLAND e.V.

Lehrreferent

Ralf Börder – Adalgerstr. 3 – 55585 Norheim – Tel.: 0671/46438

An alle
Verbandsvereine des RVR und des LRV

LEHRGANG „Training von Kindern und Jugendlichen im Winter“ 2018

LEHRGANGS-ZIEL	Im Lehrgang sollen verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie körperliche Grundfähigkeiten in der Halle abwechslungsreich und vielseitig entwickelt werden können. Dargestellt und erprobt werden Beispiele zur Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsschulung. Zudem wird ein kurzer Exkurs in das Thema "Krafttraining" erfolgen, unter anderem über Langhanteltraining mit dem Olympia-erfahrenen Trainer Günther Weller und MRV-A-Trainer Frank Loch.
TEILNEHMER	Trainer, Übungsleiter, Sportlehrer, Interessierte
ORT/TERMIN	Mainz (Adresse wird noch bekannt gegeben), 10.11.18 - 9:00 Uhr – 17:00 Uhr; 11.11.18 - 9:00 Uhr – 13:00 Uhr
MELDEGEBÜHR	€ 40,- für Mitglieder in Verbandsvereinen des RVR € 50,- für alle anderen Teilnehmer Bitte vor Lehrgangsbeginn den Betrag auf das Konto des RVR IBAN DE44 5705 0120 0001 0041 18 unter dem Stichwort „Hallentraining 2018“ überweisen. Bei Absage nach dem 05.11. verfallen 50% der Meldegebühr.
REFERENTEN/LEHRGANGS-LEITUNG	Julia Werner (Mainzer RG), Marcus Höting, (Mainzer RV)
ÜL-VERLÄNGERUNG	Der Lehrgang wird zur Lizenzverlängerung anerkannt.
Sonstiges	Da der Lehrgang sehr schweißtreibend ist, mehrere Sportgarnituren und Getränke mitbringen! Verpflegung und ev. Übernachtung gehen zu Lasten der Teilnehmer.
MELDE-SCHLUSS	4. November 2018 Meldeadresse: Marcus Höting, marcus@mainzerruderverein.de , 0170/7375983

Mit freundlichen Grüßen

Ralf Börder

im Oktober 2018