



Thema: Kompaktlehrgang Mastersrudern Teil 1

Inhalte: Rudertechnik und ihre Prinzipien, Bewegungsablauf
Riemen und Skull, Korrekturmöglichkeiten und einfache
Formen der Technikanalyse.
Zielgruppenorientierte Trainingseinheiten planen.
Regatten, Bootstransporte, Wettkampfregele

Zielgruppe: TrainerInnen und Aktive im Mastersbereich, die auch als
„Spielertrainer“ ihr Tun selbstkritisch reflektieren wollen.

Termin: Sonntag, 10. März 2013
10.00 – 16.30 Uhr, Fortbildungsumfang 8 UE
Videoaufnahmen Praxis Rudern von 8.00 – 10.00 Uhr

Die Anerkennung als Verlängerungsmaßnahme für Trainer C ist beantragt.

Ort: Landesleistungszentrum Allermöhe.

TN: Mindestalter 28 Jahre, auf 18 TeilnehmerInnen begrenzt

Meldungen: AAC/NRB **E-Mail:** lehrgang@alsterclub.de

Die Meldung muss Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefon, Fax/E-mail, Verein
jedes Teilnehmers beinhalten.

Meldeschuß: Sonntag, 24.02.13

Teilnehmergebühr: EUR 25,- für Mitglieder der AAC/NRB-Vereine

EUR 50,- für alle anderen, soweit Plätze vorhanden.

fällig bei Meldeschluß per Überweisung auf das

Konto des AAC 900 88 55,

Sparkasse Harburg-Buxtehude (BLZ 207 500 00)

Name und Lehrgangstitel angeben

Meldungen werden nur bei Eingang der Teilnehmergebühr berücksichtigt !