



**Thema: Kompaktlehrgang Mastersrudern Teil 2**

**Inhalte:** Kondition und Koordination im Rudersport,  
Ergänzungstraining und Begleittraining,  
Ergometertraining, Trainingsplanung,  
Leistungskontrolle  
Gesundheitskontrolle, Ernährung

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

**Termin:** Sonntag, 17. November 2013  
9.00 – 15.45 Uhr, Fortbildungsumfang 8 UE

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](mailto:lehrgang@alsterclub.de)

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

**Meldeschuß:** Sonntag, 3.11.13

**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 !