

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

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 !