



# „ARVH-Ausbildung“

## **Kompaktlehrgang Mastersrudern Teil 2 (16.11.2013)**

### **Referenten:**

Dr. Wolfgang Fritsch mit dem Institut für Sport- und Bewegungsmedizin HH

### **Inhalte:**

- Kondition und Koordination im Rudersport
- Ergänzungstraining und Begleittraining
- Praxis: Leistungsdiagnostik mit anschließender umfangreicher Auswertung

### **Zielgruppe:**

- Aktive MastersruderInnen, die ihr Tun reflektieren wollen
- auch für Späteinsteiger in die Sportart möglich
- Wettkampferfahrung sinnvoll
- Wird als **Verlängerungsmaßnahme** für Trainer C anerkannt,

### **Termin:**

Samstag 16. November 2013  
Uhrzeit: 09.00 – ca. 15.45 Uhr,  
Fortbildungsumfang: 8 LE

### **Ort:**

Landesleistungszentrum Allermöhe. Ggf. UNI-Bootshaus

### **Teilnehmer:**

Mindestalter 28 Jahre  
Grundlagenkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Auf 16 TeilnehmerInnen begrenzt

### **Kosten:**

Übernimmt nach Prüfung der ARV Hanseat  
(EUR 40,- für Mitglieder der AAC/NRB-Vereine)

### **Anmeldungen bitte formlos an:**

- Holger Detlefsen ( [1.Vorsitzender@arv-hanseat.de](mailto:1.Vorsitzender@arv-hanseat.de) )
- Rüdiger Fraatz ( [Verwaltung@arv-hanseat.de](mailto:Verwaltung@arv-hanseat.de) )
- Michael Siemers ( [Leistungssport@arv-hanseat.de](mailto:Leistungssport@arv-hanseat.de) )

**Meldeschluss: Sonntag, 03.11.2013**