

LRVN • c/o M. Strunk • Grünegräser Weg 78 b • 49565 Bramsche

An die
Mitgliedsvereine im
Landesruderverband Niedersachsen e.V.



NIEDERSACHSEN € . V.

www.LRVN.de

LRVN

Markus Strunk
Fachressort für Lehre und Ausbildung
Grünegräser Weg 78 b, 49565 Bramsche
Tel.: +49 5461 – 7059585
E-Mail: lehre@LRVN.de

Bramsche, 20. Dezember 2024

Ausschreibung – Fortbildung für Trainerinnen und Trainer „Langhantelatletiktraining mit Sportlerinnen und Sportlern im Nachwuchs-Leistungssport“ (TCL 2025-02)

Der Landesruderverband Niedersachsen e.V. schreibt einen Lehrgang für Rudertrainerinnen und -trainer aus, die für die Wettkampfvorbereitung im Nachwuchsbereich mit Ruderinnen und Ruderern Krafttraining durchführen wollen. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen in die Lage versetzt werden, die Leistungsfähigkeit ihrer Sportler mit ruderspezifischem und leistungssportlich orientiertem Krafttraining zu verbessern.

Termin: Samstag, 25. Januar 2025, in Osnabrück

Inhaltliche Schwerpunkte: Einführung in das Thema „Langhanteltraining“ mit Theorie und Praxis

Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist auf 16 Plätze begrenzt. Übersteigt die Anzahl der Anmeldungen die Teilnehmerplätze, findet eine Auswahl statt (Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen, Begrenzung der Plätze pro Verein). **Anmeldeschluss:** 13.01.2025

Lehrgangsgebühr: für LRVN-Mitglieder 100,00 €; Fahrtkosten werden nicht erstattet.

Mit rudersportlichen Grüßen

gez. *Martin Schawe* (LRVN-Stützpunkttrainer Osnabrück)

Markus Strunk (Referent für Lehre und Ausbildung)

LANDESRUDERVERBAND NIEDERSACHSEN e.V.

 Geschäftsstelle c/o Reinhard Krüger
Rakampshöhe 6b • 21407 Deutsch Evern

 +49 4131 79559

 info@lrvn.de

BANKVERBINDUNG

Volksbank Hameln-Stadthagen e.G.

BIC: GENODEF1HMP

IBAN: DE43 2546 2160 0663 7078 00

Fortbildung für Trainerinnen und Trainer

„Langhantelathletiktraining mit Sportlerinnen und Sportlern im Nachwuchs-Leistungssport“

Programm

Termin	Samstag, 25. Januar 2025
Ort	Osnabrücker Ruder-Verein, Glückaufstraße 16, 49090 Osnabrück, Tel. 0541/122957 Warehouse Gym, Eversburger Straße 6a, 49090 Osnabrück
Programm	bis 9:00 h Anreise ORV 09:00 Uhr Begrüßung & Lehrgangseröffnung 09:15 Uhr-12:30 Uhr <i>Theoriephase</i> : Krafttraining nach dem Lernphasenmodell 1.0 kennen lernen 12:30 Uhr Mittagspause (<i>Verpflegung eigenständig</i>) & <i>Ortswechsel Warehouse Gym</i> 13:30-17:00 Uhr <i>Praxisphase</i> : Training mit der Langhantel ausprobieren 17:00 Uhr Auswertung/Abschluss & Lehrgangsende
Referent	Martin Zawieja (www.langhantelathletik.de)
Lehrgangsleitung	Martin Schawe (schawe@lrvn.de), Markus Strunk
Meldeschluss	Mo, 13.01.2025
Meldung	per Formular oder per E-Mail an: m.schawe@lrvn.de (<i>unter Angabe der gewünschten Daten aus dem Formular</i>)
Lehrgangsgebühr & Teilnehmer	für Vereinsmitglieder aus LRVN-Verbandsvereinen 100 € je Teilnehmerin/Teilnehmer
Hinweise	Verpflegung eigenständig, funktionale Sportkleidung für drinnen sowie Schreibutensilien mitbringen

Diese Fortbildung im Umfang von 8 LE kann für die Verlängerung der Lizenzen DOSB Trainer A/B/C anerkannt werden.

Schreiben vom 20. Dezember 2024
Referent für Lehre und Ausbildung - **Ausschreibung**



Anmeldung

gemäß Ausschreibung melden wir zu der folgenden, vom Landesruderverband Niedersachsen e.V. ausgeschrieben Veranstaltung verbindlich an:

An

LRVN Landesruderstützpunkt Osnabrücker Ruder-Verein e. V.

c/o Martin Schawe
Glückaufstraße 16
49090 Osnabrück

• • •

Veranstaltung

Fortbildung TCL 2025-02

Ort

Osnabrück

Persönliche Daten

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

• • •

Postleitzahl, Ort

Telefon E-Mail:

Geburtsdatum (TT-MM-JJJJ) Geschlecht Weiblich Männlich Divers

Trainerin/Trainer Nein Ja seit DOSB-Lizenzstufe: C / B / A

Ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten (Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift und E-Mailadresse) vom LRVN zur Durchführung des Lehrgangs verarbeitet und gespeichert werden. Mit der Aufnahme meiner Kontaktdaten in eine Teilnehmerliste und mit dem Versand an die übrigen Teilnehmenden bin ich einverstanden. Mit der Veröffentlichung von Fotos der Veranstaltung in den LRVN- und DRV-Medien bin ich einverstanden. *(Nicht-Zutreffendes bitte streichen)*

Unterschrift Ort, Datum

Teilnehmerin/Teilnehmer, ggf. Erziehungsberechtigter

Verein

Unterschrift Ort, Datum

eines vertretungsberechtigten Vorstandsmitglieds

Vereinsstempel