



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

## Ausschreibung

Der Landesruderverband Baden-Württemberg veranstaltet in enger Zusammenarbeit mit dem Badischen Sportbund Freiburg und in Abstimmung mit dem DRV/DOSB eine Ausbildung zum

## Übungsleiter B/Prävention Rudern (2. Lizenzstufe)

### Ziele der Ausbildung

Die Ziele orientieren sich an den Möglichkeiten und Chancen des Ruderns als physische und psychosoziale Gesundheitsressource und wendet sich an Ausbilder, Trainer und Akteure in den Rudervereinen, die gesundheits- und fitnessorientierte Programme mit Erwachsenen im Verein planen, durchführen und auswerten.

Besonderes Augenmerk wird auf die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (angemessene Rudertechnik, Material) sowie den besonderen Chancen des Rudersports zur Prävention von Herz-/Kreislaufproblemen und Haltungs-/ Bewegungseinschränkungen in Form praktischer Übungsangebote gelegt.

Der Landesruderverband und BSB Freiburg erweitert sein Programm um die 2. Lizenzstufe nicht zuletzt deshalb, um qualifizierte Ansprechpartner in gesundheitsorientierten Institutionen (Krankenkassen, Ärzteverbände etc.) zu haben und um an ausgewiesenen Projekten in den Landessportverbänden, wie z.B. „Sport pro Gesundheit“ und „Rezept für Bewegung“ ein kompetenter Ansprechpartner zu sein.

Darüberhinaus ist jede Weiterqualifizierung für das Rudern im Verein sowie die Weiterentwicklung der Ruderausbildung und Betreuung von Vereinsrudern bis hin zur Vorbereitung auf Veranstaltungen (Wettkämpfe, Wanderfahrten etc.) stets ein Gewinn für den Rudersport und den Verein.

### Lehrgang 2017/18

Für den Lehrgang wird die Teilnehmerzahl auf max. 12 Personen begrenzt. Die Auswahl der Teilnehmer für die Ausbildung aufgrund folgender Voraussetzungen:

1. Gültige Trainer C-Lizenz mit Profil Breitensport, mit Ausnahme auch Profil Leistungssport
2. Mitgliedschaft in einem Ruderverein (vorzugsweise des LRVBW)
3. Mindestens einjährige und aktive Tätigkeit im Breitensportrudern eines Rudervereins des LRVBW (ein kurzer schriftlicher Überblick über die Funktionen und Tätigkeiten im Breitensport und der Ruderausbildung des Vereins ist hilfreich)
4. Eine Trainerfortbildung (LRV oder Sportbund) im Bereich Breitensport/Gesundheit

Für die Teilnahme am Lehrgang kann von der Fortbildung (4.) abgesehen werden, wenn die Lizenzgültigkeit und die Tätigkeit im Verein noch keine Fortbildung erforderlich macht.

In der Konsequenz für die Vereine bedeutet der Aufbau eines Gesundheits- und Breitensports auch, dass ein Programm für die Ausstellung des **Gesundheitszertifikates des DRV** (näheres auf der Homepage des DRV) aufgelegt wird, was vor allem in Kommunen und bei Partnern enormen Widerhall und Beachtung findet.

## **Anmeldung und Kosten**

Die Meldung erfolgt – wie in einem Trainer C-Lehrgang - seitens des Vorstandes des meldenden Vereins über das Anmeldeverfahren des LRVBW (Homepage, Anmeldeformular) bis spätestens

**1. Juli 2017.**

Die Lehrgangskosten betragen für die Teilnehmer 250,00 €. Darin enthalten sind Ü/VP/Lehrgangskosten für alle Lehrgangstage in Breisach und Steinbach.

## **Die Termine für die Ausbildung:**

1. Teil (Ü17-A): 19.-22. September 2017 in Steinbach
2. Teil (Ü17-1): 22.-24. September 2017 in Breisach
3. Teil (Ü17-2): 06.-08. Oktober 2017 in Breisach
4. Teil (Ü16-P): 05.-07. Februar 2018 in Steinbach (Prüfungslehrgang)

Hinweise und Informationen zur Beantragung von Bildungszeiten finden sich auf (<http://www.bsb-freiburg.de/Bildung/Bildungszeitgesetz/>)

## **Inhalte der Ausbildung**

u.a.

- Sportbiologie/-medizin (Ernährung Stoffwechsel, ...)
- Präventive Aspekte des Ruderns bezogen auf Haltung/Bewegung und Herz-/ Kreislauf
- Belastung und Dosierung im Breiten- und Fitnessrudern und mit Älteren
- Rudertechnik, Vermittlung der Rudertechnik für Erwachsene
- Bootsmaterial und Sicherheit
- Leitung und Kommunikation von/mit Übungsgruppen
- Moderne, ansprechende Übungs- und Trainingsprogramme auf dem Wasser
- Zusammenarbeit mit Partnern und Institutionen im Gesundheits- und Breitensport

Die Lehrgangspläne werden rechtzeitig zu Beginn der jeweiligen Teillehrgänge bekannt gegeben. Die Teilnahme am gesamten Lehrgang und am Lehrgangsort wird vorausgesetzt

Dr. Wolfgang Fritsch

Vorstand Lehrwesen im  
LRV Baden-Württemberg