

Der Hessische Ruderverband lädt ein zum Lehrgang

## Athletiktraining im Rudern - Breitensport

**Zielgruppe: ÜL, die im Anfänger- und/oder Breitensportbereich arbeiten.**

Ein funktionelles Athletiktraining verbessert einerseits die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, andererseits dient es als Verletzungsprophylaxe. Dabei kommen u.a. Übungen aus dem Crosstraining, dem Turnen und der Leichtathletik zum Einsatz. In der Regel kann ein Athletiktraining fast ohne, oder mit kleinen Hilfsmitteln gestaltet werden.

**Samstag, 30.November-2024, 9 bis 16 Uhr**

**Hanau, Turnhalle der Otto-Hahn-Schule, Kastanienallee 69**

**Referent: Florian Bauer**

Qualifikationen:

2008 Trainer – A Kraftsport / Fitness (Deutsche Fitnesslehrervereinigung e.V.)

2009 Trainer – A Leistungssport Rudern (Deutscher Ruderverband e.V.)

2012 Master-Personal-Trainer (Deutsche Fitnesslehrervereinigung e.V.)

2014 Langhantellizenz (Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V.)

Der Workshop ist als aktive Teilnahme an den Übungsreihen und Themen ausgelegt – Sportbekleidung, Hallenschuhe und Sportschuhe sind unbedingt erforderlich!!

**Kosten:** 35.- € - Selbstverpflegung

**Leitung:** Manfred Matzner

**Meldung per Email an Manfred Matzner** ([ausbildung@hessischerruderverband.de](mailto:ausbildung@hessischerruderverband.de))

**Achtung!** Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Plätze limitiert und wird nach der verbindlichen Anmeldung nach Meldungseingang vergeben.

**Meldeschluss: 20. November 2024**

**Der Lehrgang wird mit 8 Stunden auf die Verlängerung der Trainer-C-Lizenz angerechnet**

Hanau, 23.09.2024 / Manfred Matzner (Lehrreferent)