



## Ausschreibung – Fortbildungen für Trainerin bzw. Trainer C Rudern 2025 – **Ä1 Ergänzung**

Für das Jahr 2025 werden durch den Landesruderverband Sachsen e.V. (LRVSN) folgende Fortbildungen angeboten. Diese werden zur Verlängerung der Lizenz Trainerin bzw. Trainer C Rudern anerkannt. Bei über die Maximalzahl hinausgehenden Anmeldungen, wird priorisiert nach Lizenzablauf, bevorzugt Lizenzen Rudern.

<b>Bezeichnung:</b>	<b>FB 02-2025 Riemenrudern Methodik Ausbildung</b>
<b>Datum:</b>	7. September 2025
<b>Zeiten:</b>	Beginn 09:30 Uhr, Ende 16:30 Uhr (8 LE)
<b>Ort:</b>	Leipzig
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25,00 € für TN aus Vereinen LRVSN,</li><li>• 35,00 € für TN aus Vereinen anderer LRV</li></ul>
<b>Teilnehmerzahl:</b>	mindestens 8, höchstens 18
<b>Inhalt:</b>	Riemenrudern hat in den letzten Jahren wieder mehr Beachtung in der Ausbildung der Junioren gefunden. Auch hier gilt, eine vernünftige Ausbildung ist die Grundlage für Erfolg und Freude beim Riemenrudern. Im Kurs werden methodische Hinweise für die Ausbildung und Empfehlungen für den Aufbau der Ausbildung vermittelt sowie häufige Fehler im Bewegungsablauf anhand von Fehlerbildern besprochen. Die Teilnehmenden werden die Grundlagen gemeinsam in der Theorie erarbeiten sowie im Ruderkasten und auf dem Wasser die praktische Anwendung ausprobieren.
<b>Anmeldeschluss:</b>	15. August 2025
<b>Hinweise:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die aktive Teilnahme an den Praxisanteilen wird erwartet.</li><li>• Es wird keine Mittagsverpflegung angeboten.</li></ul>
<b>Referent:</b>	Thomas Kleinfeldt

<b>Bezeichnung:</b>	<b>FB 03-2025 Erwärmung und Cooldown gestalten</b>
<b>Datum:</b>	22. November 2025
<b>Zeiten:</b>	Beginn 09:30 Uhr, Ende 16:30 Uhr (8 LE)
<b>Ort:</b>	Leipzig
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25,00 € für TN aus Vereinen LRVSN,</li><li>• 35,00 € für TN aus Vereinen anderer LRV</li></ul>
<b>Teilnehmerzahl:</b>	mindestens 8, höchstens 18
<b>Inhalt:</b>	Trainingsplanung ist eine Kernaufgabe in der Tätigkeit von Trainern, Trainerinnen und Übungsleiterinnen und Übungsleitern. Eine Trainingseinheit folgt dem klassischen Ablauf Erwärmung, Hauptteil und Cooldown. Dabei sind die Ziele und Inhalte des Hauptteils ausschlaggebend für die Gestaltung von Einleitung und Abschluss. Die Elemente Erwärmung und Cooldown haben wesentliche Bedeutung für den Trainingsprozess. Die Fortbildung nimmt diese beiden Elemente in Theorie und Praxis genauer in den Blick. Es findet eine Einordnung zu Bedeutung, Steuergrößen, Zusammenhang im Ablauf einer Trainingseinheit sowie Wirkung auf den menschlichen Organismus statt. Den Schwerpunkt bildet die Erarbeitung und das Ausprobieren von konkreten Inhalten und Übungen orientiert an unterschiedlichen Trainingszielen. Dabei werden die unterschiedlichen Altersklassen berücksichtigt.
<b>Anmeldeschluss:</b>	31. Oktober 2025
<b>Hinweise:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die aktive Teilnahme an den Praxisanteilen wird erwartet.</li><li>• Es wird keine Mittagsverpflegung angeboten.</li></ul>
<b>Referent:</b>	Eric Noack

# LANDESRUDERVERBAND SACHSEN E.V.

Fachverband Rudern im Landessportbund Sachsen e.V.



Bildung und Lehre

Hamburger Straße 80 ° 01157 Dresden ° [www.sachsen-rudern.de](http://www.sachsen-rudern.de) ° [steffen.buschmann@sachsen-rudern.de](mailto:steffen.buschmann@sachsen-rudern.de)

---

Anmeldeformular in der Anlage. Weitere Informationen zum Ablauf, Zahlung usw. werden nach dem Anmeldeschluss mitgeteilt.

Diese Informationen sind auch auf der Homepage des Landesruderverbandes Sachsen e.V. veröffentlicht:  
<https://www.sachsen-rudern.de/lehrwesen/aus-und-fortbildungen/>

Anmeldungen an: [steffen.buschmann@sachsen-rudern.de](mailto:steffen.buschmann@sachsen-rudern.de)

Steffen Buschmann

Dresden, den 03.03.2025