



Ruderverband Sachsen-Anhalt – Seilerweg 23 – 39114 Magdeburg

Ruderverband Sachsen-Anhalt e.V.

Geschäftsstelle
Seilerweg 23
39114 Magdeburg
Robert Hartmann: Arhartmann@aol.com

Weiterbildung für Trainer und Übungsleiter

Termin: **12.11.2022**

Ort: **Ruderclub Wittenberg
Dresdener Straße 160
06886 Wittenberg**

Beginn: **09.00 Uhr**
Ende: **gegen 16.30 Uhr**

Themen:

sportgerechte Ernährung im Training und beim Wettkampf

Relative-Age-Effekt

Sicherheit auf dem Wasser zwischen Saale und Elbe

Bootstransporte - sicher zur Regatta

Teilnehmergebühr: 20 €

Anmeldung bitte bis 01.11.22 per Email an Arhartmann@aol.com

Riemen und Dollenbruch

Robert Hartmann

Lehrwart