



Ruderverband Sachsen-Anhalt e.V.

Ruderverband Sachsen-Anhalt – Seilerweg 23 – 39114 Magdeburg

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

Weiterbildung für Trainer und Übungsleiter

Termin: **09.11.2024**
Ort: **Ruderclub Wittenberg
Dresdener Straße 160
06886 Wittenberg**
Beginn: **09.00 Uhr**
Ende: **gegen 16.30 Uhr**

Themen:

Rudertechnisches Leitbild, Anfängerausbildung Bootstrimmung als Voraussetzung für gutes Rudern	Robert Hartmann
Funktion des Herz-Kreislaufsystems, Anpassung durch Training Muskelkontraktion, Aufbau und Funktionsweise der Muskulatur, Beanspruchung beim Rudern	
Einfache Trainings- und Wettkampfplanung	Paul Heinrich
Diskussion, gemeinsamer Austausch	Steffen Planer

Teilnehmergebühr: 15 €

Anmeldung bitte bis 01.11.23 per E-Mail an Arhartmann@aol.com

Riemen und Dollenbruch

Robert Hartmann

Lehrwart

VR 574
Amtsgericht Halle

Konto-Nr. 32 520 004
Stadtsparkasse Magdeburg
BLZ 810 532 72

Geschäftsstelle:
Seilerweg 23
39114 Magdeburg

E-Mail:
rusa.gs@t-online.de

Internet:
www.rusa.de