

# RUDERVERBAND RHEINLAND e.V.

Lehrreferent

Ralf Börder – Adalgerstr. 3 – 55585 Norheim – Tel.: 0671/46438

## LEHRGANGSAUSSCHREIBUNG „Rudertechnik für Frauen 2018“

<b>LEHRGANGS- INHALT</b>	<p>Rennruderer werden intensiv betreut: Es werden die körperlichen Grundlagen trainiert, es wird an der Rudertechnik gefeilt. Breitensportler werden dahingehend oft weniger angeleitet. Das Rudern wird in den ersten Einheiten vermittelt, dann „kann“ man es insoweit, dass niemand anderes im Boot „gestört“ wird, und das war`s dann häufig.</p> <p>Doch für einen Breiten-/Freizeitruderer ist eine angemessene Technik ebenso wichtig wie für den Rennruderer: Hilft Sie doch, körperliche Schäden zu vermeiden und die Effektivität, also das Verhältnis von eingesetzter Kraft zu erzeugtem Vortrieb, zu optimieren und damit das Rudern effektiver zu machen. In der Regel steigt damit auch automatisch der „Spaßfaktor“.</p> <p>In diesem sehr praxisorientiertem Lehrgang geht es darum, die eigene Rudertechnik zu verbessern. Deshalb wird viel mit Motorbootbetreuung gerudert, filmisch festgehalten, analysiert und wieder gerudert.</p> <p>Boote können sowohl mitgebracht als auch gestellt werden.</p>
<b>TEILNEHMER</b>	Breitensportlerinnen, die daran interessiert sind, ihre Technik zu verbessern; max. Teilnehmerzahl = 10!
<b>ORT/TERMIN</b>	Bad Kreuznach, 09.06.18 - 9:00 Uhr – 17:00 Uhr 10.06.18 - 9:00 Uhr – 13:00 Uhr
<b>MELDEGEBÜHR</b>	€ 40,- für Mitglieder in Verbandsvereinen des RVR € 50,- für alle anderen Teilnehmer Bitte erst bei Erhalt der Teilnahmebestätigung den Betrag auf das Konto des RVR IBAN DE44 5705 0120 0001 0041 18 unter dem Stichwort „Rudertechnik für Frauen 2018“ überweisen (s.auch Beiblatt „Meldeverfahren“).
<b>REFERENT</b>	Ralf Börder, Ruderverband Rheinland
<b>ÜL- VERLÄNGERUNG</b>	Der Lehrgang wird zur Lizenzverlängerung anerkannt.
<b>Sonstiges</b>	Verpflegung und ev. Übernachtung gehen zu Lasten der Teilnehmer. Im Bootshaus des RKV kann auf Luma übernachtet werden (Kosten € 9,50/p.P.)
<b>MELDESCHLUSS</b>	26.5.2018, Meldeadresse: R. Börder, Adalger Str. 3, 55585 Norheim, Tel.: 0671/46438; <a href="mailto:lehrreferent@ruderverband-rheinland.de">lehrreferent@ruderverband-rheinland.de</a>

Mit freundlichen Grüßen

R. Börder

Norheim, im Januar 2018

# RUDERVERBAND RHEINLAND e.V.

Lehrreferent

Ralf Börder – Adalgerstr. 3 – 55585 Norheim – Tel.: 0671/46438

## Meldeverfahren

Die Zulassung zu den Lehrgängen richtet sich einzig nach dem Eingang der Meldungen mit **vollständigen** Angaben.

Diese beinhalten: Name, Vorname; Geburtsjahr; Verein; Adresse, Emailadresse, Telefonnummer, DRV-Lizenz ja/nein.

Um eine möglichst breite Streuung der teilnehmenden Vereine zu gewährleisten, ist die maximale Teilnehmerzahl pro Verein in der Regel jedoch auf vier beschränkt.

Sind alle Plätze belegt, so wird eine Warteliste ebenso nach Eingang der Meldungen angelegt. D.h., dass der Lehrgang auch vor dem Meldeschluss schon ausgebucht sein kann.

Sobald die Teilnahmebestätigung zum Lehrgang erfolgt ist, ist das Meldegeld fällig und muss innerhalb von 8 Tagen an den Ruderverband Rheinland unter Angabe des betreffenden Stichwortes zum Lehrgang (s. Ausschreibung) überwiesen werden.

Konto des RVR: IBAN DE44 5705 0120 0001 0041 18

Eine Kopie der Überweisung ist an den Ausrichter (in der Regel den Lehrreferenten) zu senden. Damit ist dann die Anmeldung abgeschlossen und die Teilnahme gesichert.

Müssen Lehrgänge aus wichtigen Gründen, wie zu geringe Teilnehmerzahlen oder Erkrankungen von Referenten, abgesagt werden, so werden die Teilnehmer so rechtzeitig wie möglich benachrichtigt und das Meldegeld wird rücküberwiesen.

Ansonsten wird das Meldegeld nur in folgenden Fällen rückerstattet:

- der Teilnehmer/die Teilnehmerin weist einen schwerwiegenden Grund nach oder
- ein Nachrücker der Warteliste springt für den Ausfallenden ein.

R. Börder  
(Lehrreferent RVR)

Norheim, im Januar 2018