

## Technikschulung und Gesundheitssport Rudern

- Veranstalter: Bayerischer Ruderverband e.V. - Unterstützung RV Erlangen
- Ort: Ruderverein Erlangen e.V., Habichtstraße 12, 91056 Erlangen
- Termin: Samstag 16.09.2017, 10:00 Uhr bis  
Sonntag 17.09.2017, Ende ca. 14:30 Uhr
- Inhalte: **1. Rudern als Gesundheitssport**
- Prävention
  - Minderung von Risikofaktoren
  - Rudern mit körperlichen Einschränkungen
  - Herz-Kreislauf
  - Rückentraining
- 2. Techniktraining**
- richtig rudern von Anfang an
  - Fehlererkennung
  - Technikkorrektur im Boot
- Referenten: Silke Hohagen  
Markus Lambracht  
Lehrgangsleiter Michael Häußler  
Bei Rückfragen bitte wenden an: [mail@michaelhaeusler.de](mailto:mail@michaelhaeusler.de)
- Lehrgangsg Gebühr: 90,- € inkl. Verpflegung (Mittagessen Samstag und Sonntag sowie Kaffee) ohne Übernachtung
- Bitte Überweisung nach Meldeschluss auf das Konto des BRV:  
Sparkasse Bamberg – IBAN: DE94 7705 0000 0300 274198 – BIC:  
BYLADEM1SKB
- Anmeldung: An die BRV Geschäftsstelle, Fr. Lehmacher per Mail:  
[lehmacher@ruderverband.de](mailto:lehmacher@ruderverband.de)  
Bitte bei der Meldung angeben:
- Name, Vorname, E-Mail Adresse und Verein
  - Lizenzverlängerung nötig?
  - Übernachtung im Verein gewünscht? Vegetarier?
- Meldeschluss: 31. August 2017  
15 – 25 Teilnehmer
- Übernachtung: auf Luftmatratze im Bootshaus möglich, p. P.: 5,00 € vor Ort zu bezahlen; Hotelübernachtung ggfs. bitte selbst organisieren
- Lizenzverlängerung: Bitte Lizenz (Original!) und 5,00 € Bearbeitungsgebühr zum Lehrgang mitbringen
- Nicht vergessen: Ruderbekleidung – es wird praktisch geübt!**