

# 13. Passauer Ruderherbst 17.11./18.11.2017 – Zeitplan

Ort: Ruderzentrum des Passauer Rudervereins, Innstrasse 123, 94036 Passau

Leitung und Organisation: Klaus Würfl und Heidrun Lehmacher (Geschäftsstelle des BRV)

[Klaus.Wuerfl@t-online.de](mailto:Klaus.Wuerfl@t-online.de) - [lehmacher@ruderverband.de](mailto:lehmacher@ruderverband.de)

**Bitte pünktlich erscheinen- Bezahlung der Gebühren *(80 € Lehrgang zzgl. 5 € für Lizenzverlängerung)*  
*Vor Lehrgangsbeginn entrichten!* Frühstück und Mittagessen am Samstag in der Gebühr enthalten.**

|                |                      |  |
|----------------|----------------------|--|
| <b>Freitag</b> | <b>16.00 – 16.45</b> | <b>Klaus Würfl</b> Trainer-B/Ruderlehrer – Fitness-Coach<br>Schwimmtraining für Ruder-Jugend – Nicht nur aus Sicherheitsgründen – Koordination/Rhythmus<br>Flexibar-Training – mit Schwung trainieren wir unsere „Links-Rechts-Schwäche“ |
|                | <b>16.45 – 17.30</b> | <b>Josef Lang</b> Präsident PRV und Fotografenmeister<br>Wie setze ich den Rudersport ins rechte Bild – Tips für die Medienleute in den Rudervereinen  |
|                | <b>17.45 – 18.30</b> | <b>Dr. Achim Spechter</b> Sportinternist<br>Was braucht es um gesund zu bleiben ....   |
|                | <b>18.30 – 19.15</b> | <b>Tom Thallmair</b> Dipl.Trainer<br>Ergotraining auf Slides – die richtige Technik – der richtige Einsatz des Gerätes.  |
|                | <b>19.30 – 20.15</b> | <b>Wulfram Schmucker</b> Bootsbaumeister<br>Entwicklung im Bootsbau  |
|                | <b>20.30 – 21.15</b> | <b>Wulfram Schmucker 2. Teil</b><br>Baumaterialien, Fertigungsverfahren und Reparaturen im Bootsbau  |
| <b>Samstag</b> | <b>08.30 – 09.15</b> | <b>Karl „Hugo“ Straube</b> Rechtsanwalt und Justitiar des BRV<br>„Mit einem Bein vor dem Kadi?“ – Haftungsvermeidung des Trainers/Übungsleiters – Vorstands  |
|                | <b>09.15 – 10.00</b> | <b>Karl „Hugo“ Straube</b><br>Sicherheit im Rudersport   |
|                | <b>10.15 – 11.00</b> | <b>Rosa Büchele</b><br>Thema Jugendschutz – Der richtige Umgang des Trainers mit seinen Schützlingen   |
|                | <b>11.15 – 11.45</b> | <b>Bernd Rose</b> Leistungssport-Trainer im PRV – B-Schein-Inhaber<br>Meine Erfahrungen bei der Hospitation im Trainingslager des Deutschland-Achters<br>Videos und Erkenntnisse – Wie/Was ist die Philosophie des Bundestrainers Bender |
|                | <b>11.45 – 12.30</b> | <b>Andreas Gilg</b> Sicherheitsbeauftragter im PRV – Vorstand Öffentlichkeitsarbeit<br>Sicherheitskonzepte für Rudervereine  |
|                | <b>13.30 – 14.15</b> | <b>Lars Jonatschek</b> Sport-Therapeut<br>Live-Kinetik   |
|                | <b>14.30 – 15.15</b> | <b>Lars Jonatschek</b> Sport-Therapeut<br>Warum tun meine Arme/Beine nichts das, was mein Gehirn will (oder umgekehrt)<br>Bewegungsschulung einmal anders  |
|                | <b>15.30 – 16.15</b> | <b>Tom Thallmair</b> muss man nicht vorstellen ☺<br>Neueste Rudertechnik – Was ist sinnvoll für den Breiten-/Masterssport  |
|                | <b>16.30 – 17.15</b> | <b>Tom Thallmair</b><br>Was soll ich essen um fit zu bleiben (zu werden)?  |

Änderungen behält sich die Lehrgangsführung vor. Sofern ein Referent ausfällt kann dieser ersetzt werden. Unterrichtszeit 15 UE zu je 45 min. Kaffee und Getränke werden auch während des Unterrichts gereicht. Deshalb weniger Pausen. Bitte bei den Bestellungen den Lehrgang nicht stören. ***Verköstigung am Samstag siehe oben!***

[klaus.wuerfl@t-online.de](mailto:klaus.wuerfl@t-online.de) – 0851-51061 Fax 51085 – mobil 0170-2344380 – Postfach 2625 / 94016 Passau