LRVN • c/o M. Strunk • Grünegräser Weg 78 b • 49565 Bramsche

An die
Mitgliedsvereine im
Landesruderverband Niedersachsen e.V.

NIEDERSACHSEN e.V.
www.LRVN.de

Markus Strunk
Fachressort für Lehre und Ausbildung
E-Mail: lehre@lrvn.de

Bramsche, 24. September 2026

Ausschreibung – Fortbildung für Trainerinnen und Trainer „Langhantelathletiktraining für Sportlerinnen und Sportlern im Nachwuchs-Leistungssport“ (TCL 2026-11-07)

Der Landesruderverband Niedersachsen e.V. schreibt eine Fortbildung für Rudertrainerinnen und -trainer aus, die Ruderinnen und Ruderern im Nachwuchsbereich trainieren und Krafttraining durchführen wollen. Verschiedene Grundübungen für den Rudersport werden gezeigt und die Besonderheiten des Krafttrainings mit Blick auf das Anforderungsprofil der Sportart werden thematisiert.

Termin: Samstag, 07. November 2026, in Osnabrück

Inhaltliche Schwerpunkte: Einführung in das Thema „Langhantelathletiktraining“ mit Theorie und Praxis

Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist auf 12 Plätze begrenzt. Übersteigt die Anzahl der Anmeldungen die Teilnehmerplätze, findet eine Auswahl statt (Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen, Begrenzung der Plätze pro Verein). **Anmeldeschluss:** 19.10.2026

Lehrgangsgebühr: für LRVN-Mitglieder 40,00 €; Fahrtkosten werden nicht erstattet.

Mit rudersportlichen Grüßen

Markus Strunk
Martin Schawe

NIEDERSACHSEN e.V.
www.LRVN.de

Fortbildung für Trainerinnen und Trainer
„Langhantelathletiktraining für Sportlerinnen und Sportlern im Nachwuchs-Leistungssport“

Programm

Termin	Samstag, 07. November 2026
Ort	Osnabrücker Ruder-Verein, Glückaufstraße 16, 49090 Osnabrück, Tel. 0541/122957 Sporthalle IGS Eversburg, Grüner Weg 15, 49090 Osnabrück
Programm	bis 9:15 h Anreise ORV 09:15 Uhr Begrüßung & Lehrgangseröffnung 09:30-12:30 Uhr *Theoriephase*: Grundlagen zum Training mit der Langhantel mit Blick auf das sportartspezifische Profil 12:30 Uhr Mittagspause *& Ortswechsel Sporthalle IGS Eversburg* 13:30-16:30 Uhr *Praxisphase*: Grundübungen mit der Langhantel 16:30 Uhr Auswertung/Abschluss & Lehrgangsende
Referent	Benedikt Göller
Lehrgangsleitung	Markus Strunk, Martin Schawe
Meldeschluss	Mo, 19.10.2026
Meldung	per Formular oder per E-Mail *(mit Angabe der gewünschten Daten des Formulars)*: Anmeldung an: lehre@lrvn.de Rückfragen an: m.schawe@lrvn.de
Lehrgangsgebühr & Teilnehmer	für Vereinsmitglieder aus LRVN-Verbandsvereinen 40 € je Teilnehmerin/Teilnehmer; andere DRV-Vereine 65 €
Hinweise	inklusive Verpflegung funktionale Sportkleidung für drinnen sowie Schreibutensilien mitbringen Die Rechnung für die Lehrgangskosten wird an den Verein ausgestellt.

Diese Fortbildung im Umfang von 8 LE kann für die Verlängerung der Lizenzen DOSB Trainer B/C anerkannt werden.

Schreiben vom 24. September 2026
Referent für Lehre und Ausbildung - Ausschreibung

Anmeldung

gemäß Ausschreibung melden wir zu der folgenden, vom Landesruderverband Niedersachsen e.V. ausgeschriebenen Veranstaltung verbindlich an:

An
Landesruderverband Niedersachsen e. V.

Veranstaltung | Ort

Fortbildung TCL 2026-11-07 | Osnabrück

Name, Vorname:

Straße, Hausnummer:
.....

Postleitzahl, Ort:
.....

Telefon: ..... E-Mail: .....

Geburtsdatum (TT-MM-JJJJ): ..... Geschlecht: ☐ divers ☐ weiblich ☐ männlich

Vegetarier: ☐ Ja ☐ Nein Lebensmittelunverträglichkeit: .....

Trainerin/Trainer ☐ Nein ☐ Ja seit ..... DOSB-Lizenzstufe: C / B / A

Ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten (Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift und E-Mail-Adresse) vom LRVN zur Durchführung des Lehrgangs verarbeitet und gespeichert werden. Mit der Weitergabe meines Namens und meiner E-Mail-Adresse an die übrigen Teilnehmenden bin ich einverstanden. Mit der Veröffentlichung von Fotos der Veranstaltung in den LRVN- und DRV-Medien bin ich einverstanden. ***(Nicht-Zutreffendes bitte streichen)***

Unterschrift ..... Ort, Datum .....
Teilnehmerin/Teilnehmer, ggf. Erziehungsberechtigter

Verein ..... Vereinsstempel

Unterschrift ..... Ort, Datum .....
eines vertretungsberechtigten Vorstandsmitglieds