

Der Hessische Ruderverband lädt ein zum Lehrgang

## Krafttraining im Rudersport II

Weiterführung des Lehrgangs im Dezember 2022 - kann aber auch ohne die Teilnahme an Teil I besucht werden, da andere Schwerpunkte gesetzt werden.

**Samstag, 21-Januar-2023**

**Hanau, Turnhalle der Otto-Hahn-Schule, Kastanienallee 69**

**Referent: Florian Bauer**

Qualifikationen:

2008 Trainer – A Kraftsport / Fitness (Deutsche Fitnesslehrervereinigung e.V.)

2009 Trainer – A Leistungssport Rudern (Deutscher Ruderverband e.V.)

2012 Master-Personal-Trainer (Deutsche Fitnesslehrervereinigung e.V.)

2014 Langhantellizenz (Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V.)

Der Workshop ist als aktive Teilnahme an den Übungsreihen und Themen ausgelegt – Sportbekleidung, Hallenschuhe und Sportschuhe sind unbedingt erforderlich!!

**Kosten:** Lehrgang incl. Mittagessen und Getränken: 35.- €

**Leitung:** Manfred Matzner

**Meldung per Email an Manfred Matzner** ([ausbildung@hessischerruderverband.de](mailto:ausbildung@hessischerruderverband.de))

**Achtung!** Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Plätze limitiert und wird nach der verbindlichen Anmeldung nach Meldungseingang vergeben.

**Meldeschluss: 10. Januar 2023**

**Der Lehrgang wird mit 8 Stunden auf die Verlängerung der Trainer-C-Lizenz angerechnet**

Hanau, 15.12.2022 / Manfred Matzner (Lehrreferent)