







Workshop Rudertechnik

„Leichter rudern“. Eine konkrete Vorstellung von Rudertechnik ist sowohl für die Anfängerausbildung als auch für das eigene Rudern hilfreich. Im Mittelpunkt dieses Workshops steht das Kennenlernen des Leitbildes Rudertechnik gemäß Lernliste des RVSH, das uns Volker Tiedemann vorstellt. Mit Videoaufnahmen und praktischen Beispielen wollen wir erarbeiten, worauf es beim Rudern ankommt.

Steckbrief:

	Was?	<ul style="list-style-type: none">• Leitbild Rudertechnik, Basisliste „Skullen“• Ergometerrudern mit Videoaufzeichnung• Selbstbewertung und Analyse
	Wann?	• Sonnabend, 19. März 2011, 14:00 bis 18:30 Uhr
	Wo?	Wanderrauderraum, Ergometerraum
	Wer?	Freizeitruderinnen und Freizeitruderer, Ruderausbilder und solche, die es werden möchten
	Kosten:	Keine
	Infos bei:	Volker Tiedemann Karsten Schwarz, karsten@lrg1885.de



Begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung bis 15.03.2011!

