

Sehr geehrte Vereinsvorstände, liebe Trainer*innen in unseren Rudervereinen in NRW!

Für das neue Jahr wünsche ich Ihnen/Euch im Namen des Vorstandes des NWRV alles Gute, viel Erfüllung und Erfolg in der Aufgabe und vor allem Gesundheit!

Im Jahr 2021 hatte uns das Corona-Virus erneut schwierige Bedingungen für den Rudersport beschert. Um so erfreulicher ist es, dass das umfangreiche Aus- und Fortbildungsprogramm für Rudertrainer*innen ohne Abstriche stattfinden konnte. Mit 90 Teilnehmer*innen an den C-Lehrgängen und fast 150 Trainer*innen, die die Präsenz- und Onlinekurse zur B- und C-Fortbildung genutzt haben, war das Jahr 2021 **das Jahr der Trainerqualifizierung** für den NWRV. Der Dank des NWRV Vorstandes gilt den Trainer*innen, die sich mit hoher Motivation der ehrenamtlichen Traineraufgaben in unseren Vereinen stellen und das Angebot genutzt haben, um ihr Wissen zu vertiefen und die eigene Trainerkompetenz zu verstetigen.

Für das Jahr 2022 ist wiederum ein umfangreiches Qualifizierungspaket geschnürt. Der Schwerpunkt liegt im Bereich der Fortbildungen.

1. C-Qualifikation

- C-Trainer*innen (Rudern) Leistungssport, **10 - 16. Oktober 2022**, Essen (Kursleitung: Heiner Schwartz)
- C-Trainer*innen (KursNr. 2256, Rudern) Breitensport für Lehrer*innen mit Fakultas Sport, **1.-3. August 2022**, Minden (Kursleitung: Frank Baumgard, Schülerruderverband)
- C-Trainer*innen (KursNr. 2360, Rudern) Breitensport, **21. – 25. Juni 2023**, Sudern/ RC Sorpesee (Kursleitung: Frank Baumgard)
- „Kindertrainerlehrgang“ zum Erwerb des Zertifikats „Sporthelfer*innen im Rudern“ und Vorstufenqualifikation zur C-Lizenz (Breitensport), **xx. August 2022**, Essen (Kursleitung: Ruderjugend NRW)

2. Fortbildungen

Präsenz:

- C-Lizenz Lstg/BrSp (KursNr. 2263, 15 LE), inhaltl. Ausrichtung auf **Breitensport** (Rudertechnik, Grundlagenausdauer, Trainingsplanung, Sicherheit im Rudern) **20./21. Aug 2022**, Duisburg (Kursleitung: Frank Baumgard, Hosting durch Homberger Ruderklub Germania e.V.)
- B-/C-Lizenz Lstg/BrSp (KursNr. 2264, 15 LE), inhaltl. Ausrichtung auf **Leistungssport** (Rudertechnik – Videoanalyse, Mobilisierung/Stabilisierung (Ruben Kamminga), Krafttraining – Langhantel „Umsetzen“ (Martin Zawieja), Trainingsmethodik (Dr. Steffen Held) **12./13. Nov 2022, Warendorf** (Kursleitung: Frank Baumgard, Hosting Sportschule der Bundeswehr)

Stützpunktlehrgänge für B-/C- Trainer im Leistungssport

(8 LE, Tagesveranstaltung an Landesleistungsstützpunkten, Koordination durch Landestrainer)

- 1- 13.08.2022, „Krafttraining mit Martin Zawieja“, Kursleitung: Heiner Schwartz, Ort: Siegburg
- 2- ??? „Mobilisierung/Stabilisierung“ u. „Trainingskonzepte und -methoden in Theorie und Praxis“, mit Benedikt Göller, Kursleitung: B. Göller, Ort: Münster

Webbasierte Fortbildungen (Beginn 15. Juni 2022)

- C-Lizenz **Leistungs-/Breitensport** (KursNr. 2265, 15 LE), (inhaltl. Schwerpunkt Breitensport mit Rudertechnik, Trainerkompetenz, Athletik), Bearbeitungszeit jeweils 2 Monate (Kursleitung: Frank Baumgard)
- C-Lizenz **Leistungs-/Breitensport** (KursNr. 2266, 15 LE), (inhaltl. Schwerpunkt Nachwuchsleistungssport mit Rudertechnik, Trainerkompetenz, Krafttraining), Bearbeitungszeit jeweils 2 Monate (Kursleitung: Frank Baumgard)
- C-Lizenz **Leistungs-/Breitensport** (KursNr. 2267, **8 LE**), (inhaltl. Schwerpunkt Nachwuchsleistungssport mit Rudertechnik, Krafttraining), Bearbeitungszeit jeweils 2 Monate (Kursleitung: Frank Baumgard)

Über unsere NWRV Homepage erfahren Sie die notwendigen Details. Die Anmeldung erfolgt über SAMS.

Abschließend wollen wir Sie erneut auf ein Projekt hinweisen. Auf der Internetseite des NW RV (www.rudern.nrw), im Bereich „Lehre und Ausbildung“ stellen wir regelmäßige weitere Informationen zur Technikausbildung, zur Trainingsgestaltung und zur Qualifizierung bereit. Es gibt aber auch Raum, für Ihre Beiträge (best practice), die Sie mit anderen Trainer*innen teilen wollen. Informieren Sie sich und helfen Sie uns, diese Plattform bedarfsgerecht weiterzuentwickeln und mit wertvollen Informationen zu bestücken.

Bleiben Sie gesund!

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung und die Anmeldungen aus Ihren Vereinen.

Für den Vorstand,

Frank Baumgard