

LRVN • c/o M. Strunk •

An die

Mitgliedsvereine im
Landesruderverband Niedersachsen e.V.



NIEDERSACHSEN e.V.

www.LRVN.de

Markus Strunk
Referent

Fachressort für Lehre und Ausbildung
E-Mail: m.strunk@lrvn.de

LRVN

Bramsche, 28. Januar 2026

Ausschreibung

Fortbildung für Trainerinnen und Trainer im Leistungssport „Training nach dem DRV-Zonenmodell“ (TCL 2026-02-05)

Der Landesruderverband Niedersachsen e.V. schreibt eine Fortbildung für bereits qualifizierte Rudertrainerinnen und -trainer (mit der Lizenz C) aus.

In dieser 90-minütigen Fortbildung erhalten Nachwuchstrainer/-innen einen Überblick über das neue Zonenmodell für Ausdauertraining, wie es beim DRV angedacht ist. Es werden die Hintergründe, die Struktur der Trainingszonen und deren praktische Anwendung im Trainingsalltag erläutert. Die Teilnehmenden lernen, wie sie das Modell in der Trainingsplanung einsetzen können und welche Konsequenzen es für die Leistungsentwicklung ihrer Athletinnen hat.

Termin: Donnerstag, 05. Februar 2026, in Osnabrück

Referent: Martin Schawe (Stützpunktrainer LRVN)


Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 20 Plätze begrenzt. Übersteigt die Anzahl der Anmeldungen die Teilnehmerplätze, findet eine Auswahl statt (Begrenzung der Plätze pro Verein, Zeitpunkt des Eingangs der Anmeldungen). **Anmeldeschluss:** Di, 03.02.2026

Lehrgangsgebühr: 10 € für LRVN-Mitglieder (inkl. Verpflegung, keine Fahrtkostenerstattung)

Mit rudersportlichen Grüßen

Markus Strunk (Referent für Lehre und Ausbildung LRVN)

LANDESRUDERVERBAND NIEDERSACHSEN e.V.

 Geschäftsstelle c/o Reinhard Krüger
Rakampshöhe 6b • 21407 Deutsch Evern

 +49 4131 79559

 info@lrvn.de

BANKVERBINDUNG

Volksbank Hameln-Stadthagen e.G.

BIC: GENODEF1HMP

IBAN: DE43 2546 2160 0663 7078 00

Programm

Termin	Donnerstag, 05. Februar 2026
Ort	Osnabrücker Ruder-Verein, Glückaufstraße 16, 49090 Osnabrück, Tel. 0541/122957
Programm	bis 18:15 h Anreise 18:15 Uhr Begrüßung & Lehrgangseröffnung 18:30-20:00 Uhr <i>Theoriephase: Wie trainieren die Sportlerinnen und Sportler nach DRV-Zonenmodell?</i> 20:00 Uhr Auswertung/Abschluss & Lehrgangsende
Referent	Martin Schawe (Stützpunkttrainer LRVN)
Lehrgangsleitung	Markus Strunk
Meldeschluss	Di, 03.02.2026
Anmeldung	durch Mitgliedsverein per E-Mail an: lehre@lrvn.de <i>(unter Angabe von: Lehrgangsnummer TCL 2026-02-05, Name der Teilnehmerin/des Teilnehmers, Geburtsdatum, E-Mail-Adresse)</i> Rückfragen per E-Mail an: m.schawe@lrvn.de
Lehrgangsgebühr & Teilnehmer	für Vereinsmitglieder aus LRVN-Verbandsvereinen 10 € je Teilnehmer/-in (inkl. Verpflegung)
Hinweise	Schreibutensilien

Diese Fortbildung kann mit 2 LE für die Verlängerung der Lizenzen DOSB Trainer C anerkannt werden.