



SWISS ROWING



SWISS ROWING «Indoor Rowing Instructor»-Grundkurs

Die Ausbildung zum SWISS ROWING «Indoor Rowing Instructor» richtet sich an alle Indoor-Ruder*innen, die eine Indoor-Rowing Class im Ruderclub oder im Fitnessbereich leiten wollen. Der Einstieg in diese Ausbildung ist der eintägige «Indoor Rowing Instructor»-Grundkurs. Die Vermittlung der SWISS ROWING Rudertechnik, die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Concept2 Ergometern, die Planung und Durchführung einer Indoor Rowing Class inkl. Einsatz von Musik sind die inhaltlichen Schwerpunkte dieses Grundkurses.

Datum:	Samstag, 10. September 2022, 9–16 Uhr	
Kursleitung:	Carolina Lüthi Silvan Zehnder Stefan Inglin	ASVZ Rowing Class Expertin, Olympionikin 2000 & 2004 Concept 2 Schweiz Ausbildungsverantwortlicher SWISS ROWING
Ort:	LUFF , Littauerboden 1, 6014 Luzern, www.lucernefunctionalfitness.ch	
Preis:	180.– CHF (inkl. Verpflegung am Mittag)	
Anzahl Personen:	Max. 20 Teilnehmende. Pro Club kann nur eine beschränkte Anzahl Personen teilnehmen.	
Qualifikation:	Alle Teilnehmenden erhalten am Kursende eine Teilnahmebestätigung.	
Versicherung:	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden! Für Verluste und Beschädigungen des persönlichen Materials ist eine Haftung unsererseits ausgeschlossen.	
Anmeldung:	Mit separatem Anmeldeformular bis spätestens Montag, 29. August 2022 an info@swissrowing.ch . Nach Anmeldeschluss erhalten Sie eine definitive Teilnahmebestätigung.	

Provisorisches Programm

Änderungen vorbehalten

Zeit	Inhalt
09.00 Uhr	<p>Begrüssung</p> <ul style="list-style-type: none">• Vorstellung des Programms und der Kursleitung <hr/> <p>Ausbildungsstruktur</p> <ul style="list-style-type: none">• Weiterführende Angebote von SWISS ROWING im Bereich Indoor Rowing <hr/> <p>Trainingszonen</p> <ul style="list-style-type: none">• Verhältnis Intensität-Umfang-Erholung <hr/> <p>Rudertechnik</p> <ul style="list-style-type: none">• Ursprung/Fakten/Einsatz des Ergometers• Einstellung des Gerätes (Fusschlaufen, Widerstand, Computer)• Leitbild und Zieltechnik• Training mit Kraftkurve als Feedback• Bewegungsbeobachtung & Analyse <hr/>
12.00 Uhr	<p>Mittagspause</p> <hr/>
13.00 Uhr	<p>Geräte Schulung</p> <ul style="list-style-type: none">• Was kann der PM5 alles – Firmware Update• Virtual Racing• Pflege direkt nach dem Training/Wartung• Kleine technische Fixes <hr/> <p>Einblick in die «Indoor Rowing Class»</p> <ul style="list-style-type: none">• Lektionsstruktur (Inhalte und Aufbau)• Welche Rolle spielt die Musik dabei?• Der Trainingsleiter als Coach, Cox, Motivator und Animator <hr/>
Ca. 16.00 Uhr	<p>Feedback und Abschluss</p> <hr/>