



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, 19. März 2022, 9 – 16 Uhr**
- Kursleitung:** Carolina Lüthi ASVZ Rowing Class Expertin, Olympionikin 2000 & 2004
Silvan Zehnder Concept 2 Schweiz
Stefan Inglin Ausbildungsverantwortlicher SWISS ROWING
- Ort:** **Fabrik 11**, Ringstrasse 20, 8600 Dübendorf, www.fabrik11.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
Dienstag, 1. März 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/>