

## Fortbildungsangebote für Sportler\*innen

Nicht nur gewissenhaftes und stetiges Training im Verein führt zum Wettkampferfolg. Oft müssen bereits Nachwuchssportlerinnen und -Nachwuchssportler lernen das Training durch Verhaltensweisen im Alltag zu ergänzen. Dabei geht es nicht nur darum, wie Leistung durch bestimmte Verhaltensweisen gesteigert werden kann, sondern auch die bestmögliche Leistung im entscheidenden Moment abzurufen. Um dem Rudernachwuchs dafür das richtige Handwerkszeug zu geben, bieten wir drei kostenlose Fortbildungsmöglichkeiten im Ruderzentrum an.

### I. **Zweckmäßige Erwärmung**

mit Jens Meischter – Dipl. Gesundheitsmanager,  
Analyseexperte für Biomechanik der Körperhaltung und  
Bewegung

- Zielgruppe: U17
- Termin: 21.10. & 23.10. im Rahmen der U17-Sichtungslehrgänge



Wie bereite ich mich in den Minuten vor einer Trainingseinheit, oder einen Wettkampf optimal vor? Joggen? Dehnen? Mobilisation? Was erreiche ich womit und was passt am besten zu mir und meiner Mannschaft? Diese Fragen sollen während der U17-Sichtungslehrgänge in den Herbstferien für die B-Junioren erklärt und praktisch erprobt werden.

### II. **Workshop Sporternährung mit gemeinsamen kochen**

mit Karen Saß – Dipl. Ökotrophologin,  
Ernährungsberaterin

- Zielgruppe: U17/U19 (Landeskader bevorzugt)
- max. Teilnehmeranzahl 15
- Termin: 29.10.2025, 17:00 – 19:00 Uhr
- Rückmeldefrist 26.10.2025



Eine optimierte Ernährung wirkt sich positiv auf die Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit aus und kann die Lebensfreude deutlich steigern. Vorträge dazu haben die meisten Sportler und Trainer schon einige gehört. Das Wissen daraus verpufft meist, oder scheitert an der praktischen Ausführung. Dieser Workshop setzt auf theoretische Vermittlung und auf das Anwenden in der Praxis beim gemeinsamen Kochen (und natürlich auch Essen). Somit entsteht ein bleibender Eindruck und hoffentlich eine Übertragung der neu gewonnenen Erkenntnisse in den Alltag der Sportlerinnen und Sportler.

### III. Umgehen mit Drucksituationen im Sport

mit Igor Lucic – Sportpsychologe, ehem. Landestrainer  
Rudern

- Zielgruppe: U17/U19
- Max. Teilnehmeranzahl 20
- Termin: 29.11.2025, 13:30 – 15:30 Uhr
- Rückmeldefrist 17.11.2025



Ranglistenregatta, Ergometer-Test, Meisterschaften. Spätestens ab dem U17-Bereich werden junge Ruderinnen und Ruderer mit immer mehr Situationen konfrontiert, in denen sie Leistung abrufen sollen und wollen. Diese Drucksituationen können mental sehr belastend sein und bis hin zur Leistungsangst führen. Damit unser Rudernachwuchs auch mental gestärkt an die Herausforderungen der nächsten Saison herangehen, sollen in diesem Workshop Hinweise und Techniken zum Umgang mit Drucksituationen im Sport vermittelt werden.

**Anmeldung** (für „Zweckmäßige Erwärmung“ nicht nötig!)

an: [lehre@lrvberlin.de](mailto:lehre@lrvberlin.de)

- Veranstaltungstitel
- Namen, Vornamen
- Geburtsdatum
- Kaderstatus
- Verein