



Landesruderverband
Berlin e.V.

Jungfernheideweg 80
13629 Berlin

Telefon +49 (0) 30 - 30 64 00 00

Email lehre@lrjberlin.de

Internet www.lrvberlin.de

Unser Zeichen:

Berlin, den 17.09.2026

Ausschreibung zur Lizenzverlängerung der DOSB Trainerlizenzen Rudern Leistungssport / Breitensport C,B & A



- Umfang: 15 Lehreinheiten
- Teilnahmegebühren: 245,00 € (Verpflegung inklusive)
- Teilnehmerzahl: 14 oder 28 (ein- oder zwei Referenten)
- Termin: 13. + 14.02.2027, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr
- Übernachtung im RZ auf Anfrage möglich (30,00 € ÜN + Frühstück)

Inhalte:

- Langhanteltechniken methodisch optimal für Euren Anwendungsbereich aufbereiten
- Hauptfehler in den klassischen und komplexen Langhanteltechniken erkennen und korrigieren
- Grundkenntnisse in der Krafttrainingsplanung: Trainingseinheit, Wochenplan, Pausengestaltung, Integration in den Trainingsprozess (Kraft- und alle anderen Trainingseinheiten)
- Das notwendige EMTL Training als Basis für die Maximalkraftentwicklung
- Intensiveres Verständnis der Biomechanik in den Langhanteltechniken
- Erweiterte Kenntnisse in der Krafttrainingsplanung: Makrozyklusplanung, Planen mit dem mittleren Hantelgewicht (MHG) als weitere wichtige Steuergröße im Intensitätstraining
- Anwendung von Spezialmethoden wie das Cluster- oder Minutentraining
- alle Inhalte (Übungsauswahl und Trainingsplanung) sind speziell auf die Sportart Rudern zugeschnitten und vorbereitet.

Bankverbindungen

Berliner Volksbank eG

Landesruderverband Berlin
IBAN:
DE74 1009 0000 7779 9970 00
BIC: BEV0DEBB

Landesleistungszentrum Rudern
IBAN:
DE46 1009 0000 7779 9970 19
BIC: BEV0DEBB

Vereinsregister VR 639 B
Steuer-Nr. 276106069863903

Martin Zawieja

- Diplomtrainer
- Fachbuchautor
- Lehrwart im Gewichtheberverband NRW
- Referent für Krafttraining in der Ausbildung zur Sportphysiotherapie
- Athletiktrainer der Para-Ruder Nationalmannschaft
- Referent an der Trainerakademie Köln, BASPO (Schweiz), BSPA (Österreich), INAPS (Luxemburg)



Ort:

- Landes-/Bundesstützpunkt Rudern
Jungfernheideweg 80, 13629 Berlin

Meldeschluss:

- **31. Dezember 2026** an lehre@lrverband.de (Es gilt die Reihenfolge der kompletten Anmeldung)

Meldeinhalt:

- Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift, Tel., Lizenz Nr. – Gültigkeit, Verein
- Verpflegung normal oder vegetarisch
- Rechnungsempfänger (privat oder Verein)

Gebühren:

- Der Teilnehmerbeitrag beträgt **245,00 €**, nach erfolgter Anmeldung wird eine Rechnung gestellt.
- Eine Abmeldung nach dem 31.12.2026 verpflichtet zur Zahlung des Rechnungsbetrages.

LANDESRUDERVERBAND BERLIN E.V.