

## Indoor Rowing Kurs

- 10.00 Uhr**                    **Vorstellungsrunde, Kursziele (Theorie)**
- Vorteile des Indoor Rowing
  - Funktion des Indoor Rowers/Gerätekunde
  - Wartung und Pflege
  - Prinzip des Luftwiderstandes
  - PM2/PM3 Displayerklärung
  - Sicherheit und Gesundheit
- 11:00 Uhr**                    **Rudertechnik (Praxis)**
- Die richtige Rudertechnik – Theorie
  - Bewegungsablauf, Muskulatur & Leistungsvariationen
  - Erlernen der korrekten Rudertechnik
  - Partnerübungen zum Erlernen der Ausbildungsfähigkeiten
- 13.00**                    **Mittagspause**
- 14.00**                    **Indoor Rowing: Ein eigener Sport**
- Concept 2 Rangliste / Distance Awards / Indoor Challenge
  - FAQ
- 14.30**                    **Aufbau und Inhalte einer Trainingseinheit (Theorie &Praxis)**
- Fehlerkorrektur
  - Grundlagenworkout
  - Intensitäten / Variationen / Design einer Stunde Trainingspläne
- 15:45**                    **Vorführung von Team Rowing (Praxis)**
- 16:45**                    **Abschlussrunde**

**Der Zeitplan ist vorläufig und kann je nach Abläufen im Ausbildungsstudio variieren.**