



## Lehrgang zum Erwerb und Verlängerung der DOSB C-Lizenz

**Datum:** 3.12. und 4.12.16 (10-18 Uhr an beiden Tagen)

**Ort:** Rugby Club Worms (Injoy Fitness, Alzeyer Str. 121, 67549 Worms)

**Veranstalter:** Rugby Verband Rheinland-Pfalz

**Kosten:** 50€ für RV RLP Mitglieder und Saarlouis, 70€ für Nicht-Mitglieder

Für die DOSB C-Lizenz müssen 120 LE absolviert werden. Davon sind im RVRLP 60 fachspezifische LE zu besuchen und 60 LE an Basisqualifikationen. Dieser Lehrgang umfasst 20 LE.

### **Inhalte:**

**a)** Grundsätze des Konditionstrainings für Rugby **b)** Die Anforderungen des Spiels  
**c)** Das Schnelligkeitstraining **d)** Das Krafttraining **e)** Das Ausdauertraining **f)** Das Beweglichkeitstraining **g)** Die Besonderheiten des Konditionstrainings im Kinder- und Jugendbereich

Nach Ablauf der Anmeldefrist können die Kursinhalte noch auf die Teilnehmer\*innen abgestimmt werden.

Zur Anmeldung bitte das angehängte Formular bis zum 15. November 2016 ausgefüllt an [rene.siegel@rugby-rlp.de](mailto:rene.siegel@rugby-rlp.de) senden. Die Anmeldegebühr ist am ersten Tag des Lehrgangs Bar zu entrichten.



## ANMELDUNG Trainerausbildung 2016/17

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Lehrgängen an:

### WR, DOSB Trainer Kurs

- 03./04. Dezember 2016 in Mainz  
DOSB Trainer C Kurs „Konditionstraining“  
(RV RLP Mitglieder 50,-/ Nicht Mitglieder 70,-)

Name/Vorname: .....

Straße: .....

PLZ, Ort .....

Verein/Verband: .....

Email-Adresse: .....

*Hiermit melde ich mich verbindlich zu o.g. Veranstaltung an. Da dem RV RLP Lehrwart ggf. Kosten zur Durchführung entstehen erkläre ich mich hiermit bereit nach erfolgter Anmeldung und einem Nichterscheinen meiner Selbst oder eines Vertreters eine Kostenpauschale von EUR 100,- an den Lehrwart des RV RLP zu überweisen. Bei Nicht Erreichen der Mindestteilnehmer Anzahl behält sich der RV RLP Lehrwart vor, den Kurs kurzfristig anzusagen. Die Übernachtung und Verpflegung ist vom Teilnehmer selbst zu buchen und zu bezahlen.*

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift/Stempel