



## Ruderkurs (Grundkurs) für Einsteiger

Veranstalter:  
Rudergesellschaft Marktheidenfeld  
Georg-Mayr-Str. 25  
97828 Marktheidenfeld

Unter Anleitung unserer Übungsleiter und in Begleitung erfahrener Ruderer werden im Grundkurs die Grundlagen der Rudertechnik gelegt.

Ziel: Der Grundkurs vermittelt die technischen Grundlagen des Ruderns. Die Teilnehmer lernen die Grundformen der Ruderbewegung, wie Koordination von Arm- und Beinbewegung, das Balancegefühl im Boot und das Zusammenspiel mehrerer Ruderer in einem Mannschaftsboot kennen. Nach dem Kurs sollen die Teilnehmer in der Lage sein, aktiv als Teil einer Mannschaft Teilstücke innerhalb unserer „Hausstrecke“, die zwischen den Schleusen Lengfurt und Rothenfels liegt, in einem Gig-Boot zurücklegen zu können.

Der Grundkurs besteht aus 6 Terminen auf dem Wasser.

An einem der Termine schließt sich eine theoretische Einheit an, in der unserer Ruderstrecke vorgestellt wird und Grundregeln des Verhaltens auf dem Wasser erläutert werden.

Die ersten beiden Termine und die Theorieeinheit sollten auf jeden Fall wahrgenommen werden können!

Folgende Termin sind derzeit vorgesehen:

Dienstag 28.04.2015 / 18:30	Dienstag 5.05.2015 / 18:30	Dienstag 12.05.2015 /18:30
Donnerstag 30.04.2015 / 18:30	Donnerstag 7.05.2015 / 18:30	Dienstag 19.05.2015 / 18:30

Der Termin der Theorieeinheit wird am 1. Termin mitgeteilt.

Jeder Termin beginnt um 18.30 Uhr am Platz vor dem Bootshaus der RGM (Mainseite).

Die Übungseinheit beinhaltet das zu Wasser bringen und das Reinigen und Aufräumen der Boote und des Materials. Bitte kalkulieren Sie für jeden Termin rund 2 Stunden ein.

Sollte witterungsbedingt oder aus anderen Gründen ein Termin ausfallen, versuchen wir für Sie einen Ersatztermin zu finden.

Ihre Ausbilder: Bruno Perner, Ulrike Carl, Holger Christ, Thomas Stamm, Rudolf Liebler

Ihre Voraussetzungen: - Sie sind gesund  
- Sie können schwimmen

Teilnahmegebühr: € 40,00/Kurs (bitte beim 1. Termin mitbringen)

Anmeldung: - bitte ausfüllen, und zum Training mitbringen

Name	
Vorname	
Wohnort	
Straße	
Geburtsdatum	
Telefonnummer*	
E-mail-Adresse*	

\* wird benötigt, falls sich kurzfristig Änderungen ergeben.

Falls Sie diesen Vordruck verwenden, senden Sie die Anmeldung bitte an die Adresse

[Susan\\_Holger.Christ@t-online.de](mailto:Susan_Holger.Christ@t-online.de) (Fragen 01736778280)

Berücksichtigt werden die Anmeldungen nach der Reihenfolge der Eingänge.

Sind alle Plätze ausgebucht, nehmen wir Sie in unserer Warteliste auf.

Ich erkenne die umseitig/oben genannten Bedingungen an und melde mich verbindlich für den Ruderkurs (Grundkurs) für Anfänger zu den genannten Terminen an.

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

\_\_\_\_\_  
Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschriften der Erziehungsberechtigten)