



www.ruderclub-wels.at

Die Ruderkurse beim RC Wels (Anfängerkurse)

Kann ich das Rudern einmal ausprobieren?

Diese Frage haben sich alle unserer Mitglieder irgendwann einmal gestellt...

Ja! Dazu bieten wir Ruderkurse an. Kommen Sie zu uns, und machen Sie den Einstieg in einen der schönsten, gesündesten und sichersten Sportarten. Erleben Sie die Traun vom Wasser aus. Lernen Sie unseren Verein und unser Bootshaus kennen. Sie werden von versierten und erfahrenen Ruderern betreut. Kommen Sie zu uns und probieren Sie es einfach aus...

... und wie läuft's ab?

Melden Sie sich einfach bei uns an (E-Mail an info@ruderclub-wels.at).

Es gibt keine fixen Kurstermine, die Kurse werden abgehalten, wenn genügend Interessenten da sind. Sie bekommen von uns Bescheid, sobald Ihr Kurs zustande kommt.

Ein Ruderkurs besteht in der Regel aus 4 Kursabenden zu je ca. 2 Stunden. Theorie gibt es (fast) keine, es geht gleich am 1. Tag aufs Wasser. Das Programm sieht etwa folgendermaßen aus:

1. Tag: Einführung

Grundbegriffe, Grundzüge der Rudertechnik („Rudern in 10 Minuten“) am Ergometer; Boot aufs Wasser bringen, richtiges Ein- und Aussteigen, erste Ruderschläge

2. und 3. Tag: Grundlagen der Rudertechnik

Schrittweiser Aufbau der Bewegung; Ruderkommandos; Wende- und Anlegemanöver

4. Tag: Erste durchgehende Ausfahrt über ca. 10 km.

Für die Ruderkurse stehen zwei C-Vierer, die besonders gut für Anfänger geeignet sind, zur Verfügung. Eine weitere Möglichkeit bietet der Doppelzweier, dabei sitzt der Trainer am Bug.

Was muss ich zum Kurs mitbringen?

- ✓ Lernbereitschaft, Neugier und gute Laune
- ✓ Allgemeine Gesundheit und Fitness; schwimmen können ist aus Sicherheitsgründen zwingend erforderlich!
- ✓ Normale Sportbekleidung
- ✓ EUR 50,- Kursbeitrag

Und wozu das ganze?

Rudern ist alles andere als leicht. Damit ein Neuling überhaupt die Chance hat, in diesen Sport einzusteigen, müssen zuerst die elementarsten Ruderkenntnisse vermittelt werden. Nach dem Kurs haben Sie diese Grundkenntnisse und sind in der Lage, in unseren Mannschaftsbooten mitzurudern. Außerdem bietet der Kurs die Möglichkeit, uns näher kennenzulernen. Wer einen Ruderkurs besucht hat, kann dann noch bis zu fünf mal „einfach so“ in Vereinsbooten mitrudern, dann sollte die Entscheidung fallen, beizutreten...

Anmeldung	E-Mail an info@ruderclub-wels.at
Termine	Je nach Bedarf. Sie werden informiert, sobald Ihr Kurs zustande kommt.
Kursdauer	4 Abende zu je 2 Stunden
Kursbeitrag	EUR 50,-. Wird bei späterer Mitgliedschaft von der Einschreibgebühr abgezogen.
Stand	Jänner 2012

