

# *Märkischer Ruderverein*

## **Ruderkurs für Erwachsene 6.5. – 14.6.2020**

Rudern ist ein Teamsport, der Fitnesstraining, Naturerlebnis und aktive Erholung verbindet. Der Märkische Ruderverein ist ein auf Fahrten- und Wanderrudern spezialisierter Verein an der Havel. In dem breitensportlich angelegten Kurs, der vom Deutschen Ruderverband mit dem Siegel „Gesundheitssport Rudern – Geprüftes Kursangebot“ zertifiziert ist, erfolgt eine Einführung in die Rudertechnik und Bootskunde. Es wird primär im Mannschaftsboot gerudert. Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmer befähigt, selbstständig in einem Mannschaftsboot zu rudern. Als Abschluss ist eine Tagesfahrt mit Picknick zu einem ausgewählten Ziel in Berlins schöner Seenlandschaft geplant.

### Teilnahmevoraussetzung

Freischwimmer bzw. gute Schwimmfähigkeit; allgemeine Fitness

### Zielsetzungen

- Erlernen der Rudertechnik im Mannschaftsboot (Skullen)
- Grundlegende Ruder- und Steuerbefehle sowie die wichtigsten Wasserverkehrszeichen
- Bootskunde und Bootspflege
- Tagesfahrt zum Abschluss des Kurses (am letzten Sonntag)

### Termine

**Mittwochkurs** 6.5. – 10.6.2020 (6 Wochen) jeweils Mi. 17.00 – 19.30 Uhr

**Sonntagskurs** 10.5. – 14.6.2020 (6 Wochen) jeweils So. 10.00 – 12.30 Uhr

(außer Pfingstsonntag: Ersatztermin *Pfingstmontag 1.6.2020* oder ein Mittwochstermin zur Auswahl)

Abschlussfahrt für alle So. 14.6.2020, 10.00 – 16.00 Uhr

### Bekleidung

Anliegende, dem Wetter angepasste, Sportkleidung. Bitte Kleidung zum Wechseln mitbringen. Umkleide- und Duscmöglichkeiten stehen zur Verfügung.

### Adresse

Märkischer Ruderverein e. V., Siemenswerderweg 40, 13595 Berlin, <http://www.MaerkischerRV.de>

### Anfahrt

Mit PKW über Heerstraße bis Siemenswerderweg

Bus M49 bis Haltestelle Pichelswerder / Von der Heerstraße zum Bootshaus ca. 400 m Fußweg

### Ansprechpartner

Anmeldung: Petra Hildebrand-Wanner, Tel. 0170 / 930 17 59, E-Mail: [petra.hw@auris-berlin.de](mailto:petra.hw@auris-berlin.de)

### Kursgebühr

50,- EUR / erm. 30,- EUR (Auszubildende, Studierende, Bedürftige)

Anmerkung: Teilnehmer, die nach dem Kurs gerne weiter rudern möchten, sind im MR willkommen! Die Kursgebühr wird bei Vereinseintritt teilweise angerechnet.