

Märkischer Ruderverein

Rudern für Anfänger 25.4. – 10.6.2018

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.

Hinweis: Sportkleidung möglichst anliegend. Bitte Kleidung zum Wechseln mitbringen. Umkleide- und Duschmöglichkeiten stehen zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzung: Freischwimmer, d. h. gute Schwimmfähigkeit

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 25.4. – 6.6.2018 (7 Wochen) jeweils Mi. 17.00 – 19.30 Uhr

Sonntagskurs 29.4. – 10.6.2018 (7 Wochen) jeweils So. 10.00 – 12.30 Uhr

(außer Pfingstsonntag: Ersatztermin Pfingstmontag 21. Juni oder ein Mittwochstermin zur Auswahl)

Abschlussfahrt für alle So. 10.6.2018, 10.00 – 16.00 Uhr

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

Übungsleiter: Bruni Ley, Norbert Kühne, Stefan Pioch, Daniel Kage u. a.

Kursgebühr

40,- EUR / erm. 30,- EUR

Anmerkung: Teilnehmer, die nach dem Kurs gerne weiter rudern möchten, sind im MR willkommen!

Die Kursgebühr wird bei Vereinseintritt teilweise erstattet.