

# *Märkischer Ruderverein*

## **Kompakt-RUDERKURS für Erwachsene**

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.

### Lernziele

- Erlernen der Rudertechnik im Mannschaftsboot (Skullen)
- Grundlegende Ruder- und Steuerbefehle sowie die wichtigsten Wasserverkehrszeichen
- Bootskunde und Bootspflege

### Zielgruppe

Erwachsene Anfänger sowie Teilnehmer des Kasten-Ruderkurses, Wiedereinsteiger  
(max. 12 Teilnehmer)

### Teilnahmevoraussetzung

Freischwimmer, d. h. gute Schwimmfähigkeit, sportliche Fitness

### Bekleidung

Dem Wetter angepasste Sportkleidung möglichst anliegend. Bitte Kleidung zum Wechseln mitbringen. Umkleide- und Duschkmöglichkeiten stehen zur Verfügung.

### Termine

**a.) 10.-12.5.2019**

oder

**b.) 24.-26.5.2019** (bevorzugt jüngere Ruderer / Studierende)

### Kurszeiten

Freitag 17.00 bis 20.00 Uhr

Samstag 13.00 bis 17.00 Uhr

Sonntag 10.00 bis 14.00 Uhr

plus im Anschluss ein Rudertermin zur Auswahl

mittwochs 17.00 – 19.30 Uhr oder

sonntags 10.00 – 12.30 Uhr

Wie geht es weiter: Nach dem Kompakt-Ruderkurs wird für Interessierte ein weiterführender vierwöchiger Ruderkurs angeboten (Mi. 17.00 – 19.30 Uhr oder So. 10 – 12.30 Uhr). Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Mitgliedschaft im Verein. Es werden keine Kursgebühren erhoben.

### Kursgebühr

Kompakt-Ruderkurs: Erwachsene 50,- EUR / Studierende,- 25 EUR

### Anmeldung

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

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

### 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