

# Märkischer Ruderverein

## Rudern für Anfänger 30.4. bis 11.6.2023

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, d. h. gute Schwimmfähigkeit und allgemeine Fitness  
Sportkleidung: Möglichst anliegend. Bitte Kleidung zum Wechseln mitbringen. Umkleide- und Duschmöglichkeiten stehen zur Verfügung.

### 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

**Sonntagskurs** 30.4. – 4.6.2023 (6 Wochen) jeweils So. 10.00 – 12.30 Uhr  
(außer Pfingstsonntag: Ersatztermin *Pfingstmontag* 29. Mai oder ein Mittwochstermin zur Auswahl)  
plus Abschlussfahrt für alle Ruderkursteilnehmer am So. 11.6.2023, 10.00 – 16.00 Uhr

**Mittwochsкурс** 3.5. – 7.6.2023 (6 Wochen) jeweils Mi. 17.00 – 19.30 Uhr  
plus Abschlussfahrt für alle Ruderkursteilnehmer am So. 11.6.2023, 10.00 – 16.00 Uhr

### Adresse / Anfahrt

Märkischer Ruderverein e. V., Siemenswerderweg 40, 13595 Berlin, <http://www.MaerkischerRV.de>  
Mit PKW über Heerstraße bis Siemenswerderweg  
Bus M49 bis Haltestelle Pichelswerder / Von der Heerstraße zum Bootshaus ca. 400 m Fußweg

### Ansprechpartner

Bruni Ley, E-Mail: 1.Ruderwartin @MaerkischerRV.de, Tel. 030 / 344 46 40  
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, Arbeitssuchende, Bedürftige auf Nachweis)  
Bitte vorab an folgende Bankverbindung überweisen:  
Märkischer Ruderverein e. V., Postbank Berlin, IBAN: DE02 1001 0010 0000 9871 03  
Verwendungszweck: Teilnahmegebühr Ruderkurs für Erwachsene 2023

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