

Märkischer Ruderverein

Rudern für Anfänger 26.4. bis 7.6.2026

Rudern ist ein Teamsport, der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit auf einzigartige Weise verbindet. Gleichzeitig bietet er ein intensives Naturerlebnis und Raum für aktive Erholung. Der Märkische Ruderverein, spezialisiert auf Fahrten- und Wanderrudern, bietet die Möglichkeit, diesen besonderen Sport in einem sechswöchigen Anfängerkurs kennenzulernen.

In diesem vom Deutschen Ruderverband mit dem Siegel „**Gesundheitssport Rudern – Geprüftes Kursangebot**“ zertifizierten Kurs steht die Einführung in die Rudertechnik und Bootskunde im Mittelpunkt. Der Kurs findet im Mannschaftsboot statt und endet mit einer Tagesfahrt zu einem der malerischen Ziele in Berlins Seenlandschaft.

Nach Abschluss des Kurses ist es möglich, selbstständig im Mannschaftsboot zu rudern und Mitglied des Märkischen Rudervereins zu werden, um den Sport regelmäßig auszuüben.

Wir empfehlen, die Sportart vor Beginn des Kurses beim Proberudern am Schnuppertag (siehe unten) kennenzulernen.

Teilnahmevoraussetzung für den Ruderkurs:

- Gute Schwimmfähigkeit auf Freischwimmer-/Bronze-Niveau
- Grundfitness: Eine solide körperliche Verfassung, die Ausdauer und Koordinationsfähigkeit einschließt.
- Genügend Beweglichkeit und Kraft, um sicher aus der Hocke aufzustehen, damit ohne Probleme in das Boot ein- und ausgestiegen werden kann.

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)

Sportkleidung:

- Wir empfehlen möglichst anliegende, wettergerechte Kleidung.
- Bitte Kleidung zum Wechseln mitbringen.
- Umkleide- und Duschmöglichkeiten stehen zur Verfügung.

Termine

- **SCHNUPPERTAG mit Proberudern - So. 19.4.2026, 12 – 17 Uhr:**
Der Tag der offenen Tür im Märkischen Ruderverein ist eine ideale Gelegenheit, den Rudersport und unseren Verein kennenzulernen. Wir empfehlen dringend, beim Proberudern vor Kursbeginn herauszufinden, ob der Sport den eigenen Erwartungen entspricht.

Ruderkurse

- **Sonntagskurs 26.4. – 7.6.2026** (6 Wochen + Abschlussfahrt)
jeweils So. 10.00 – 12.30 Uhr (außer Pfingstsonntag: Ersatztermin Pfingstmontag 25.5. oder ein Mittwochstermin zur Auswahl)
Abschlussfahrt für alle Ruderkursteilnehmer am So. 7.6.2026, 10.00 – 16.00 Uhr
- **Mittwochkurs 29.4. – 7.6.2026** (6 Wochen + Abschlussfahrt)
jeweils Mi. 17.00 – 19.30 Uhr
Abschlussfahrt für alle Ruderkursteilnehmer am So. 7.6.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Adresse / Anfahrt

Märkischer Ruderverein e. V., Siemenswerderweg 40, 13595 Berlin

<http://www.MaerkischerRV.de>

Mit dem PKW über Heerstraße bis Siemenswerderweg

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

Ansprechpartner

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

Kursgebühr

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

Bitte vor Kursbeginn an folgende Bankverbindung überweisen:

Märkischer Ruderverein e. V., Postbank Berlin, IBAN: DE02 1001 0010 0000 9871 03

Verwendungszweck: Teilnahmegebühr Ruderkurs für Erwachsene 2026

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