

## Schnupperkurs Rudern für Erwachsene 2023



Der Schnupperkurs soll erwachsenen Interessierten eine Möglichkeit bieten, systematisch die Grundlagen des Rudersports zu erlernen. Der Rudersport ist aus vielerlei Gründen eine empfehlenswerte Sportart, die alle Muskelgruppen des Körpers anspricht, einen sportlichen Ausgleich für die Leistungsanforderungen des Alltags bietet, im Freien und als Team im Boot Freizeiterlebnisse in der Natur des Ruderreviers ermöglicht. Er kann medizinisch präventiv wirken und bis ins hohe Alter aktiv ausgeübt werden.

**Umfang:** Zu Saisonanfang wird ein ca. zweistündiger Kurs nach der Arbeitszeit einmal in der Woche angeboten; insgesamt 7 Termine zuzügl. eines Vorbereitungstreffens für organisatorische Dinge

**Termine:** **Vorbereitungstreffen Dienstag, den 2. Mai 2023 um 19.00 Uhr (Dauer ca. 1 h)**

Vorstellung des Clubs und der Einrichtungen, des Ruderreviers, Sicherheitshinweise, Nachweis der Schwimmfähigkeit, Zahlung der Teilnehmergebühr, Hinweise auf Ruderkleidung, Vorstellung der Betreuer, Vorstellung der Teilnehmer

### Rudertermine und Kursinhalte:

- 1. Tag : Mittwoch, den 3. Mai 2023 jeweils von 18 - ca. 20 Uhr**  
Ruderkommandos, Einweisung in Boote und Material, Einweisung in die Ruderbewegungen auf dem Ergometer, Einsatz von Armen und Beinen, Einsetzen der Boote ins Wasser, Ein- und Aussteigen ins Boot, erste Ruderschläge
- 2. Tag : Mittwoch, den 10. Mai 2023**  
Vorwärtsrudern, Blattführung, Rückwärtsrudern, einseitiges Rudern vor und zurück, Boot stellen, Ruderbewegung üben
- 3. Tag: Mittwoch, den 17. Mai 2023**  
An- und Ablegen, Lange/kurze Wende, Übung der Ruderbewegung in der Mannschaft, Vertiefung des Schlagrhythmus
- 4. Tag : Mittwoch, den 24. Mai 2023**  
Vertiefung der Übungen aus 2. und 3. Tag
- 5. Tag: Mittwoch, den 31. Mai 2023**  
Wie 4. Tag, zusätzlich Verhalten auf dem Wasser, Kenntnis wichtiger Schifffahrtszeichen, Verhalten gegenüber Wassersportlern, Steuern und Steuerregeln, Rolle Bootsobmann
- 6. Tag: Mittwoch, den 7. Juni 2023**  
Abschlussstag, Wiederholungen des Gelernten, kurze Einweisung ins Riemenrudern (ggf.), Feedback, Erläuterungen zu weiteren Rudermöglichkeiten im Club, Hinweise zum Wanderrudern, Abschlussgrillen am Bootshaus.
- 7. Tag: Samstag, den 10. Juni 2023 Abschlußfahrt (ganztags)**  
Tagestour von Bodenwerder nach Hameln (24 km)

**Anmeldung:** per mail formlos mit Name und Adresse an [info@rcgh.de](mailto:info@rcgh.de)

**Fragen zum Kurs:** [www.rcgh.de](http://www.rcgh.de) ; oder an Christian Hesse mobil 0171-2134393

**Kursgebühr:** € 50,- pro Teilnehmer; wird bei anschließendem Eintritt in den RCGH auf den ersten Jahresbeitrag in voller Höhe angerechnet.

Hameln, den 6.4.2023