



### Du bist über 18 Jahre alt und hast Rudererfahrung?

Du kannst Rudern, du kennst die üblichen Ruderkommandos und der Umgang mit den Ruderbooten und dem Bootszubehör ist Dir vertraut? Du ruderst in einem anderen Ruderverein und möchtest bei uns Mitglied werden? Du hast früher aktiv in einem Ruderverein gerudert?

Dann ist der Einstieg bei uns kein Problem. Schreibe eine Mail in der Du uns Deine Rudererfahrung und Deine Trainingswünsche mitteilst:

➤ Ich war/bin Mitglied im Ruderverein..... von ..... bis.....

Meine Ruderfertigkeiten sind:

- Rennboot/Wettkampfniveau/sicheres Beherrschen 1x bzw. 2-
- Rennboot/sicheres Beherrschen 1x bzw. 2-
- Rennboot/Freizeitniveau/bevorzugt Rudern im Mannschaftsboot
- War Rennrunderer/in, ist schon eine Weile her, mit etwas Übung sollte ich wieder reinkommen
- Sicheres Beherrschen Gig 1x und Gig-Mannschaftsboote
- Sicheres Beherrschen Gig-Mannschaftsboot

Ich möchte gern trainieren:

- Ambitioniert/Teilnahme an Ruderwettkämpfen/Mehrfach wöchentlich
- Regelmäßig/ ein- oder mehrfach wöchentlich
- weniger

Deine Ruderfertigkeiten werden wir uns gegebenenfalls bei einem Probetraining anschauen und Dich dann einer Trainingsgruppe zuordnen. Sollten Deine Ruderfertigkeiten wider Erwarten doch nicht das niedrigste der oben genannten Niveaus erfüllen, werden wir Dir die Teilnahme am Anfängerruderkurs empfehlen.

### **Bitte beachte:**

Erfahrung auf dem Ruderergometer, Ausflüge mit Leihrunderbooten sowie Kanu-, Stand-Up-, Rafting-, Segel- und sonstige Wassersportarten sind KEINE Rudererfahrung! Die Teilnahme an einem Ruderkurs in einem anderen Verein ohne anschließendes mindestens halbjähriges regelmäßiges Rudertraining werden wir als KEINE Rudererfahrung. Du hast aber die Möglichkeit das Rudern im Anfängerruderkurs zu erlernen.

## **Du bist über 18 Jahre alt und hast KEINE Rudererfahrung?**

Das ist nicht schlimm, Rudern kann man auch als Erwachsener lernen!

Unser Anfänger-Ruderkurs bietet einen ersten Einstieg in unseren schönen Sport und wird dich in die Lage versetzen in der Trainingsgruppe weiter das Rudern zu erlernen. Wenn Du nach dem Anfängerkurs weiter regelmäßig am Training teilnimmst, solltest Du noch im selben Jahr ein solides Freizeitruderniveau erreichen. Wenn Du sehr zielstrebig, fleißig und auch etwas talentiert bist kannst Du auch im Erwachsenenalter noch die Wettkampfebene anstreben.

Unser Anfängerruderkurs wird von erfahrenen und netten Übungsleitern und Ruderinnen bzw. Ruderern durchgeführt und hat pro Kurs maximal 10 Teilnehmer. Im Jahr führen wir beginnend ab April ca. 2 Ruderkurse durch. Der ungefähre Ablauf und die Inhalte sind:

Samstag Vormittag:

- Begrüßung/Vorstellung und kurze Einführung zu unseren Ruderbooten, dem Bootszubehör und den wichtigsten Begriffen und Kommandos im Rudern
- Ein- und Ausstieg im Ruderboot, erste Vermittlung der Rudertechnik im Mannschaftsboot (gesteuertes Übungsboot mit noch mindestens einer erfahrenen Ruderin bzw. Ruderer)

Samstag Mittag:

- Weiteres Kennenlernen beim Grillimbiss

Samstag Nachmittag:

- Bootsgewöhnungsübungen im Gig-Einer (breiterer Anfängereiner) gesichert „an der Leine“, die Geschicktesten können probieren schon ein Stück frei zu rudern
- Weitere Vermittlung der Rudertechnik im Mannschaftsboot (gesteuertes Übungsboot mit noch mindestens einer erfahrenen Ruderin bzw. Ruderer)

Sonntag Vormittag:

- Erste gemeinsame Ausfahrt im Mannschaftsboot mit erfahrenen Ruderinnen bzw. Ruderern
- Abschlussbesprechung, Meinungs- und Erfahrungsaustausch bei einem Getränk

## **Angaben zum Anfängerkurs und Kosten:**

### Unser Ziel:

Wir möchten mit den Ruderkursen Erwachsene für den Rudersport begeistern. Vorrangiges Ziel ist es, dass die Teilnehmer der Kurse unsere Vereinsmitglieder werden mit denen wir gemeinsam unseren wunderbaren Sport ausüben und ein reges Vereinsleben gestalten können. Aus diesem Grund gibt es für die Anfängerausbildung unterschiedliche Kostenvarianten. Bei der erfahrungsgemäß starken Nachfrage nach den Ruderkursen werden wir Bewerbern die sich für die Kostenvariante 1 entscheiden den Vorzug geben.

### Variante 1 - Sofort-Mitgliedschaft und Kostenerstattung

Du weißt, dass Rudern + Verein Dein Ding sind und wirst vor Beginn des Ruderkurses bei uns Mitglied. Bleibst Du mindestens 2 Jahre bei uns, dann kostest Dich der Kurs gar nichts. Solltest Du uns wider Erwarten eher verlassen wollen sparst Du aber immer noch Geld.

**Kursgebühr:** 120,- Euro

**Rückerstattung:** insgesamt 120,- Euro beginnend ab dem 13. Beitragsmonat mit je 10,- Euro/Monat Erlass auf den Mitgliedsbeitrag

### Variante 2 - Mitgliedschaft am Ende des Kurses und Kostenerstattung

Du bist Dir nicht sicher ob das Rudern was für Dich ist und möchtest nicht vor dem Kurs Mitglied werden? Wenn der Kurs Dir gefallen hat und Du sofort am Kursende Mitglied wirst, kannst Du die Kursgebühr teilweise erstattet bekommen und Geld sparen. Auch wenn die Kursgebühr höher als bei Variante 1 ist, reduzieren sich Deine Kosten je länger Du bei uns bleibst.

**Kursgebühr:** 200,- Euro

**Rückerstattung:** insgesamt 120,- Euro beginnend ab dem 13. Beitragsmonat mit je 10,- Euro/Monat Erlass auf den Mitgliedsbeitrag

### Variante 3 – nachträgliche oder keine Mitgliedschaft

Du möchtest Dich weder vor noch nach dem Kurs sofort für eine Mitgliedschaft entscheiden? Kein Problem. Dann entgeht Dir lediglich die Rückerstattung der Kursgebühren. Mitglied kannst Du trotzdem jederzeit bei uns werden.

**Kursgebühr:** 200,- Euro

**Rückerstattung:** keine

Hinweis: Solltest Du später als ein halbes Jahr nach Ende des Anfängerkurses bei uns ruderns Mitglied werden wollen, müsstest Du den Anfängerkurs nochmals belegen.