

Infoblatt Schnupperrudern

Voraussetzungen, um am Rudern teilnehmen zu können:

Rudern ist ein anspruchsvoller Sport und verbindet Technik mit Kraft. Der ganze Körper ist im Einsatz und fast alles wird gleichzeitig bewegt. Es sind keine Vorkenntnisse, jedoch ein paar Voraussetzungen erforderlich, um bei uns zu rudern. Dazu zählen eine körperliche Grundfitness, Schwimmen, Koordinationsfähigkeit und Balancegefühl. Bringst du etwas Ausdauer und Beweglichkeit mit? Kannst du schwimmen und längere Zeit auf einem Bein stehend dein Gleichgewicht halten? Sind Kniebeugen kein Problem für dich? Dann kannst du im wahrsten Sinne des Wortes bei uns „einsteigen“.

Voraussichtlicher Ausbildungsbeginn:

Wir beginnen nach der Zeitumstellung im März eines jeden Jahres mit der Ausbildung. Ein Kurs umfasst 6 + 4 Termine, die sich über einen Gesamtzeitraum von fünf Wochen erstrecken (Details siehe unter „Organisatorisches“). Pro Saison bieten wir drei Kurse an. Der letzte Durchgang endet spätestens Anfang August.

Zwei feste Ausbildungstage pro Woche am Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr:

Wir treffen uns während des Kurses jeden Dienstag und Donnerstag ruderfertig umgezogen um 18 Uhr am Steg. Das bedeutet folgendes für dich: trag dem Wetter angepasste, eng anliegende Sportkleidung, damit sich nichts zwischen Rollsitzen und Rollschienen verklemmen kann. Idealerweise kannst du deine Hosen- und Jackentaschen mittels Reißverschluss schließen. Bei den Sportschuhen achte bitte darauf, dass die Sohlen an den Hacken nicht zu breit sind. Gut eignen sich z.B. Hallenturn- oder Segeltuchschuhe. Bitte denk auch an Sonnenschutz, eine Kopfbedeckung und ein Getränk, das ihr in Flaschen aus Kunststoff oder Metall mit ins Boot nehmen könnt. In der Umkleidekabine solltet ihr Wechselkleidung liegen haben, falls es mal regnen sollte! Wir Ruderinnen und Ruderer sind wetterfest und gehen *-fast-* immer aufs Wasser. Einzige Ausnahmen sind Gewitter und Eis. Die ersten sechs Termine eines Kurses sind wichtig, um ein gutes Bootsgefühl zu bekommen. Plane bitte deswegen diese Einheiten fest ein.

Wer sitzt im Boot?

Unsere Ausbildung wird im Skull-Vierer absolviert. Skull ist der Fachbegriff für die zwei Ruder. Ein Boot ist mit vier Anfänger*innen und einer Ausbilderin bzw. einem Ausbilder besetzt. Unsere Ausbilder*innen sind sehr erfahren. Du bist bei allen von ihnen in guten Händen! Bitte denk daran, dass wir voraussetzen, dass du schwimmen kannst ([Ruderordnung](#)).

Organisatorisches / Kursgebühren / Mitgliedsbeiträge:

Die ersten sechs Einheiten (am Dienstag und Donnerstag in drei zusammenhängende Wochen) kosten 85 Euro. Den Betrag überweist du zu Beginn der Ausbildung (nach dem ersten Termin). Nach dem 6. Mal überlegst du dir: gefällt dir unser schöner Sport oder hast du dir die Ruderei anders vorgestellt? Gefällt dir der Rudersport nicht, endet der Ruderkurs nach dem 6. Mal.

Wenn du dich für den RVW und das Rudern entscheidest, wirst du Vereinsmitglied. Die 85€ verrechnen wir mit den Mitgliedsbeiträgen und der Aufnahmegebühr (Monatsbeitrag 30€, einmalige Aufnahmegebühr 240€). Infos zu besonderen Konditionen für Familien usw. findest du [hier...](#)

Ruderverein Wandsbek e.V.

Mitglied des AAC NRB HSB DRV



In vier weiteren Vertiefungseinheiten (ebenfalls am Dienstag und Donnerstag in den beiden anschließenden Wochen), wirst du von deiner Ausbilderin bzw. deinem Ausbilder auf den Wechsel in unseren normalen Ruderbetrieb vorbereitet. Wir machen dich startklar für die allgemeinen Breitensporttermine!

Neben dem monatlichen Beitrag leisten wir Mitglieder sechs Arbeitsstunden pro Jahr, die bei vielfältigen Aufgaben und Anlässen erbracht werden können.

Anmeldung:

Hast du Lust, mit uns in einem Boot zu sitzen? Dann melde dich verbindlich nach dem Infoabend an: ausbildung@ruderverein-wandsbek.de

Gib neben deinem Wunschtermin (die Kurstermine werden auf dem Infoabend bekannt gegeben) für das Schnupperrudern bitte auch deinen Vor- und Nachnamen und deine Telefonnummer für Rückfragen an. Falls du zusammen mit einer Lieblingsperson ausgebildet werden willst, kannst du uns das gerne schreiben. Auch Fragen kannst du hier stellen.

Wir freuen uns auf dich!

Dein Ausbildungsteam des RVW