

EINFÜHRUNGSKURS IN DEN GESUNDHEITSSPORT RUDERN

- Die Kursteilnehmer werden an den Rudersport herangeführt, dabei wird ihnen der besondere gesundheitliche Wert des Ruderns vermittelt.
- Rudern als lebenslang ausübbarer Sportart in der Natur. Wie in kaum einer anderen Sportart wird beim Rudern die gesamte Muskulatur gestärkt und leistungsfähiger. Die Ausdauerbeanspruchung verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz- und Kreislaufsystems.
- Vom Einer bis zum Vierer, von der Gig bis zum Rennboot stehen alle Boote für die Ausbildung zur Verfügung. Die Kursteilnehmer bestimmen ihr individuelles Lerntempo. Persönliche Leistungsvoraussetzungen werden berücksichtigt.
- Der Wassersportverein Twisteseer e. V. setzt hierfür geeignetes Kurspersonal ein.
- Falls die Teilnehmer längere Zeit vor Beginn des Kurses sportlich nicht aktiv waren, empfehlen wir, sich vorher medizinisch untersuchen zu lassen.

ANMELDUNG

WASSERSPORTVEREIN TWISTESEER E. V.

TELEFON: +49 171 218 1000

E-MAIL: [TRAINER_DRUV-T-
C-0.020.847@WASSERSPORTVEREIN-
TWISTESEER.DE](mailto:TRAINER_DRUV-T-C-0.020.847@WASSERSPORTVEREIN-TWISTESEER.DE)

WWW.WASSERSPORTVEREIN-TWISTESEER.DE



Deutscher
Ruderverband



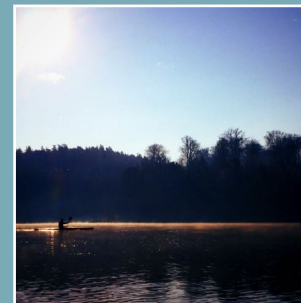
INFORMATIONEN



TERMIN

8.-10. Juni 2018

3-TÄGIGER EINFÜHRUNGSKURS



BEDINGUNGEN/ KLEINGEDRUCKTES

Idealerweise beträgt die Gruppenstärke 6-8 Personen im Kurs.

Kinder sollten erst mit einem Alter von 11-12 Jahre teilnehmen.

Gebühren:
Vereinsmitglieder zahlen 20,00 €, Nichtmitglieder zahlen 70,00 €.
Nichtmitglieder erhalten 50,00 € der Gebühr gutgeschrieben, wenn sie spätestens 6 Wochen nach Kursende Mitglied im Verein werden. Darin enthalten ist alles was den Kurs betrifft, außer

Mittagsverpflegung (Selbstverpflegung) und zusätzliche Erfrischungsgetränke.
Die Einzahlung der Teilnahmegebühr gilt als Platzreservierung.
Der Kurs kann aufgrund von Sicherheitsaspekten unterbrochen werden, Versäumtes wird dann nachgeholt.

FREITAG 17:30-20:30 UHR

Einführung, Vereinswesen, Organisatorisches, Schwimmfähigkeit. Sicherheit auf dem Wasser und dem Gelände. Recht und Umwelt. Gesundheitliche Werte. Bootshaus und Materialien.

SAMSTAG 10:00-19:45 UHR

Ernährung & Trinken beim Sport. Theorie & Praxis: Ruderleitbild. Vertrautmachen und Balance sichern. Bewältigen von Situationen. Ausgleichsport.

SONNTAG 10:00-16:45 UHR

Wiederholung/Vertiefung der Lerneinheiten. Variantentraining. Videoanalyse. Gemeinsame Ausfahrt. Dabei: Freiruderprüfung, Reflektion & Ausblick.