

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

C-0.020.847@WASSERSPORTVEREIN-TWISTESEER.DE

WWW.WASSERSPORTVEREIN-TWISTESEER.DE



Deutscher
Ruderverband

INFORMATIONEN

UPDATE.



TERMINE

- A) 19.-21. Mai 2017
- B) 16.-18. Juni 2017
- C) 1.-3. September 2017

3-TÄGIGER EINFÜHRUNGSKURS



BEDINGUNGEN/ KLEINGEDRUCKTES

Idealerweise beträgt die Gruppenstärke 6-8 Personen, in Teilgruppen auch bis zu max. 12 Personen je 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 zusätzlicher Erfrischungsgetränke.

Die Einzahlung der Teilnahmegebühr gilt als Platzreservierung.

Der Kurs kann aufgrund von Sicherheitsaspekten unterbrochen werden, Versäumtes wird dann nachgeholt.

FREITAG 18:00-22:00 UHR

Einführung, Vereinswesen, Bootshaus, Materialien. Sicherheitsaspekte, Schwimmfähigkeit, Gelände & Wasser, Recht & Umwelt. Ernährung & Trinken beim Sport. Gesundheitliche Werte. ab etwa 20:30 Uhr Grillen.

SAMSTAG 10:00-20:00 UHR

Theorie & Praxis: Vertrautmachen, Balance sichern. Ruderleitbild. Bewältigen von Situationen. Ausgleichsport. Dabei: Mittagssnack, ab etwa 18:00 Uhr kann gegrillt werden.

SONNTAG 10:00-16:00 UHR

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