



Basiskurs Rudern für Erwachsene 2026

Du hast Interesse am Rudern? An einem Wochenende und danach an 5 Abenden hast Du die Möglichkeit, diesen schönen Sport kennen zu lernen.

Wochenendkurs

**Am Freitag, 24.04.2026, von 17:00 Uhr bis ca. 20:00 Uhr
und Samstag, 25.04.2026, von 9:00 Uhr bis ca. 13:00 Uhr**

Am Freitag erhältst Du einen ersten Einblick in unser Bootshaus und Bootsmaterial. Schon mal ein Ruderboot von innen gesehen?

Wir werden die Bewegung von Beinen, Körper und Armen zunächst auf dem Ruderergometer üben. Anschließend wirst Du in einem vor der Störmung geschützten Bereich die ersten Ruderschläge auf dem Wasser machen können.

Am Samstag treffen wir uns wieder am Bootshaus. Nach den ersten Erfahrungen vom Vortag rekapitulieren wir den Bewegungsablauf zunächst in einer kurzen theoretischen Einlage, bevor es dann wieder an die praktische Übung geht und Du erste Manöver kennen lernst.

Das Verletzungsrisiko beim Rudern ist sehr gering, man kann aber ins Wasser fallen. Du musst daher ein sicherer Schwimmer sein!

Kostenbeitrag für den Wochenendkurs: 25,00 €

Wenn Du dann das bisher Gelernte vertiefen möchtest, bieten wir Dir hierzu einen

Abendkurs (5 Termine)

jeweils von 18:00 Uhr bis ca. 20:00 Uhr am

KW 18	Mittwoch	29.04.2026		
KW 19	Mittwoch	06.05.2026	Freitag	08.05.2026
KW 20	Dienstag	12.05.2025		
KW 21	Mittwoch	20.05.2025		

Hier sollst Du die Bewegung verinnerlichen. Außerdem werden grundlegende Manöver geübt.

Gleichzeitig wirst Du unser Ruderrevier mit seinen Besonderheiten kennenlernen. Voraussetzung für die Teilnahme an dem Abendkurs ist grundsätzlich die Teilnahme an dem Wochenendkurs - oder ein anderweitiger Erwerb der Vorkenntnisse.

Kostenbeitrag für 5 Abende: 75,00 €

Und danach?

Nach diesen 5 Abenden wirst Du abschätzen können, ob Rudern Dein Sport sein könnte.

Wenn Du dazu Ja sagst, hast Du die Möglichkeit, als Vereinsmitglied in den Sommermonaten

jeweils mittwochs und freitags um 18:00 Uhr zum allgemeinen Rudern

ans Bootshaus zu kommen. Wir werden hier versuchen, zunächst Mannschaften für Ausbildungsboote zu bilden, damit Du Dich verbessern kannst.

Kosten: Vereinsbeitrag

Alles andere ergibt sich dann von selbst. Du wirst von Wanderfahrten und Regatten hören und vielleicht auch selbst mal mitmachen wollen. Darüber hinaus finden rund um das Jahr sportliche und gesellige Veranstaltungen statt.

Einen Überblick über die Aktivitäten im Verein kannst Du Dir auf www.gtrvn.de verschaffen.

Anmeldung für Wochenend- und Abendkurs: runderwart@gtrvn.de