

Anfängerkurse

Einstieg für Anfänger

Für Erwachsene, die gern Rudern lernen möchten, bieten wir alljährlich im April Anfängerkurse an. Dieser Kurs umfasst in der Regel 8 Trainingseinheiten, jeweils abends ab 18:30 Uhr. Die Ausbildung erfolgt in Gruppen durch qualifizierte TrainerInnen mit C-Lizenz. Ihnen werden einige theoretische Grundlagen vermittelt werden, aber dann werden Sie gleich ins Boot steigen und rudern und dabei erfahren, dass dazu – vor allem am Anfang – viel mehr Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Rhythmus nötig sind als Kraft; die brauchen wir erst, wenn wir die Boote nach unserer Ausfahrt wieder aus dem Wasser heben.

Wetter

Rudern ist ein Outdoor-Vergnügen und damit von der Witterung abhängig. Aus Sicherheitsgründen wird nur bei wenig Wind gerudert, Regen ist hingegen das geringere Problem. Wenn das Wetter, das am Bodensee sehr schnell wechseln kann, Training unmöglich macht, wird mit den Teilnehmern ein Ersatztermin vereinbart.

Voraussetzungen

Wer rudern will, muss nicht außerordentlich viel Kraft haben oder bei bester Kondition sein. Auch ein großes Boot lässt sich schon mit einem leichten Ruderschlag in Bewegung setzen. Dennoch sollten das Herz-Kreislauf-System sowie der Bewegungsapparat grundsätzlich gesund sein. Wer hier etwas unsicher ist, dem empfehlen wir im Vorfeld eine ärztliche Konsultation. Gerne können Sie diesbezüglich auch Fragen an uns stellen:

sport@runderclub-undine-radolfzell.de

Was Sie noch mitbringen sollten....

Bitte bringen Sie zum Rudern bequeme, aber eher eng anliegende Sport-Bekleidung und Sportschuhe mit. Beim Sport ist es immer ratsam, eine Trinkflasche dabei zu haben. Bei Sonnenschein ist neben Sonnencreme auch eine Kopfbedeckung ratsam. Wer empfindliche Haut hat, sollte auf dem Wasser stets lange Kleidung bevorzugen. Umgekehrt ist es bei Regen genauso wichtig, geeignete Kleidung dabeizuhaben.

Anmeldung

Für die Anmeldung zu unseren Kursen laden Sie bitte das Formular links herunter. Scannen Sie den ausgefüllten Antrag am besten ein und senden Sie diesen an folgende Emailadresse:

sport@runderclub-undine-radolfzell.de

Da die Nachfrage in den vergangenen Jahren stets größer war, als die von uns zu bewältigende Anzahl von Teilnehmern, ist es ratsam, sich möglichst früh anzumelden. In der Regel müssen wir Interessenten, die sich erst spät gemeldet haben, auf das nächste Jahr vertrösten.

Teilnehmer

Mit der Teilnahmebestätigung werden Sie gleichzeitig aktives Mitglied im RC Undine. Dies hat zum einen versicherungstechnische Gründe. Für Sie ist dies auch von Vorteil, da Sie nach Absolvierung des Anfängerkurses an den allgemeinen Ruderterminen - in der Regel montags, mittwochs, freitags ab 18.30 Uhr und am Wochenende - teilnehmen können.....und Ihre geruderten Kilometer werden übersichtlich in unserem Fahrtenbuch festgehalten!

Kosten

Der nach Erhalt der Teilnahmebestätigung zu überweisende Betrag setzt sich zusammen aus der Teilnahmegebühr für den Kurs und der Anmeldegebühr für den Vereinsbeitritt. Für die 8 Veranstaltungen des Anfängerkurses werden 100,- € berechnet. Die Aufnahmegebühr beträgt 80,- €. Der Monatsbeitrag für aktive Mitglieder beträgt 25,- € und wird für Sie ab dem Monat berechnet, in dem der jeweilige Kurs beginnt. Weitere Regelungen zu den Beiträgen entnehmen Sie bitte unserer Satzung.

Alternative: Schnupperkurs

Wer den Rudersport erst einmal kennenlernen, aber nicht gleich „richtig“ einsteigen will, für den sind unsere Schnupperkurse interessant. Hierbei handelt es sich um einmalige Ausfahrten von rund 90 Minuten Dauer. Die Teilnahmegebühr beträgt 25,- €. Für diesen Kurs können auch Geschenkgutscheine erworben werden. Anmeldung bitte an

schnupperrudern@runderclub-undine-radolfzell.de

RC Undine, Januar 2020

Bankverbindungen

Sparkasse Hegau-Bodensee – IBAN: DE83 6925 0035 0004 0355 72 sowie BIC: SOLADES1SNG

Volksbank Konstanz-Radolfzell – IBAN: DE26 6929 1000 0210 0104 08 sowie BIC: GENODE61RAD