

Für Interessierte und Ambitionierte - Rudern-F

Rudern F ist ein Angebot für aktive Mitglieder, die ihre Rudertechnik weiter verbessern möchten.

Das Angebot richtet sich an Fortgeschrittene und ambitionierte Anfänger ab dem 2. Jahr. Gemeinsam wollen wir im Boot und im Winter auch im Krafraum trainieren. Wir werden im Rahmen unserer Möglichkeiten anleiten und begleiten. Darüber hinaus möchten wir im Verein vorhandenes Know-How, wie Motorbootbegleitung, Videoanalyse, Ergometereinführung oder Langhanteltraining integrieren.

Die Teilnahme ist jederzeit möglich. Wünschenswert ist eine regelmäßige Teilnahme. Es geht darum eine wertschätzende Trainingskultur zu schaffen bei der man sich gegenseitig unterstützt. Neben der individuellen Weiterentwicklung, ausgehend von den jeweiligen Voraussetzungen, geht es um das Rudern in der Mannschaft.

Unser Ziel ist es:

- die Vorstellung vom richtigen Rudern zu stabilisieren
- miteinander an unserer Technik zu arbeiten
- unsere Kraft und Kondition zu verbessern
- Grundlage für ein aktives Masterruderteam zu schaffen

Jahresziel

2021 haben wir als Abschluss der Saison erneut erfolgreich am Herbstsprint in Tübingen teilgenommen. Der Termin 2022 ist am 09.10.. Für 2022 könnte zudem die Teilnahme an der Herbstregatta in Bad Waldsee 1./2. 10. anstehen.

Termine

Der regelmäßige Trainingstermin ist Donnerstagabend. Im Sommer rudern wir Donnerstag um 18:30 oder 18:00 Uhr. Im Winter haben wir ab 19:00 Uhr den Krafraum zur Verfügung.

Kontakt

Die Kommunikation erfolgt über WhatsApp. Zu jedem Termin wird tags zuvor eingeladen und die Teilnahme abgefragt um den Termin an die Teilnehmenden anzupassen. Anmeldung in die Gruppe mit Angabe der Mobilnummer unter rudernf@runderclub-undine.de

Viele Grüße Martin und Solveig