

Für Interessierte und Ambitionierte - rudern F

Auch in der Saison 21/22 geht es weiter mit dem Angebot für aktive Mitglieder, die ihre Rudertechnik weiter verbessern möchten. Wir – Mechthild Stocker, Dieter Luthe und Martin Grünmüller – bieten seit letztem Jahr für interessierte Ruderer den Donnerstagabend als regelmäßigen Trainingstermin an.

Das Angebot richtet sich an Fortgeschrittene und ambitionierte Anfänger ab dem 2. Jahr.

Gemeinsam wollen wir regelmäßig im Boot und im Winter auch im Kraftraum 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.

Unser Ziel ist...

- ... 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

Termine

Im Sommer rudern wir Donnerstag um 18:30 Uhr.

Im Winter haben wir ab 19:00 Uhr den Kraftraum zur Verfügung.

Michael Dickgießer begleitet uns beim Umgang mit den Geräten.

Zusätzlich ergänzen wir das Trainingsangebot sowohl in der Halle als auch mit Ruderterminen,

Das Jahr 2020

Zum Abschluss des Trainingsjahres 2020 haben wir mit 2 Booten erfolgreich am Herbstsprint in Tübingen teilgenommen.

Bitte meldet Euch an unter Angabe Eurer Handynummer für die WhatsApp Kommunikation
unter rudernf@runderclub-undine.de.

Mit rudersportlichen Grüßen

Mechthild, Dieter und Martin