

# RUDERN LERNEN IM RUDERVEREIN NEPTUN - ANFÄNGERKURS 2024

info@rvneptun.de  
www.rvneptun.de

Mitglied bei:  
Deutschen Ruderverband  
Landesruderverband  
Baden-Württemberg  
Internationale  
Rudergemeinschaft  
Bodensee  
Internationale  
Bodenseewoche

## **Rudern ist eine Sportart fürs Leben.**

Die Ruderbewegung ist komplex, kann aber auch im Erwachsenenalter noch gut erlernt werden. Wenn Du schwimmen kannst und so beweglich bist, dass Du ins Boot ein- und wieder aussteigen kannst, erfüllst Du bereits die Grundvoraussetzungen für eine späte Ruderkarriere!

## **Anfängerkurse für Erwachsene**

In unseren Ruderkursen erlernst Du den Bewegungsablauf und den Umgang mit den Booten und lernst künftige RuderpartnerInnen kennen:

- Der Anfängerkurs 2024 startet am **04.05.2024** mit einer **Auftaktveranstaltung** zum gegenseitigen Kennenlernen und Kurseinteilung. Und am **05.05.2024** beginnen wir mit der **praktischen Ausbildung**.
- Der Kurs dauert **8 Wochen**. Jede Woche gibt es einen festen Termin von **2-2,5 Stunden**. Neben den 8 Trainingseinheiten auf dem Wasser umfasst der Kurs einen **verpflichtenden Theorieabend zum Thema „Sicherheit auf dem Wasser“**
- Die Kursgebühr beträgt **100€ in bar** und wird während der Auftaktveranstaltung erhoben.
- Die Anfängerausbildung steht grundsätzlich **nur Vereinsmitgliedern** offen. Der/die Interessent/in beantragt verbindlich **bis zum 25.05.2024** die Vereinsmitgliedschaft oder beendet den Anfängerkurs. Das sollte genügend Raum geben, um auszuprobieren, ob der Rudersport wirklich infrage kommt. Die Kursgebühr wird nicht zurückerstattet.

## **So geht's weiter**

Im Anschluss an den Kurs bieten wir offene Treffen für die Neuen an. Diese Offenen Rudertermine werden von erfahrenen RuderInnen begleitet, die Dir die nötige Sicherheit auf dem Wasser geben. So bekommst Du Routine beim Rudern und im Umgang mit den Booten. Nach einiger Zeit kannst Du Dich selbständig verabreden und mit den PartnerInnen Deiner Wahl aufs Wasser gehen - zu der Zeit, die Dir am besten passt.

## **Lust auf Rudern?**

Interessierte können sich ab dem **01.04.2024** bis zum **13.04.2024** auf unserer Homepage: <https://www.rvneptun.de/rudersport/ruderkurse/> für einen Platz im Anfängerkurs registrieren.

Die Plätze im Anfängerkurs sind begrenzt und werden per Losverfahren vergeben, falls die Anzahl der Registrierungen unsere Ausbildungsplätze übersteigt.

Am **16.04.2024** erfährst Du, ob Du einen Platz im Anfängerkurs bekommen hast.

#### **Zeit zum Rudern?**

Für eine dauerhafte Freude am Rudersport solltest Du Dir auch nach dem Anfängerkurs ein oder zwei Termine in der Woche freihalten. Bitte prüfe vor der Registrierung, ob Du diesen zeitlichen Aufwand leisten kannst.

[www.rvneptun.de/breitensport](http://www.rvneptun.de/breitensport)

info@rvneptun.de  
www.rvneptun.de

Mitglied bei:  
Deutschen Ruderverband  
Landesruderverband  
Baden-Württemberg  
Internationale  
Rudergemeinschaft  
Bodensee  
Internationale  
Bodenseewoche