

Einstieg für Anfänger

Für Erwachsene, die gern Rudern lernen möchten, bieten wir alljährlich im Frühjahr einen Anfängerkurs an.

Dieser Kurs ist geteilt in einen Grundkurs mit 4 Trainingseinheiten und 4 weitere Aufbaueinheiten. Sie werden in der Regel abends ab 18:00 Uhr abgehalten. 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.

Voraussetzung ist auch, dass man eine längere Strecke (200m) frei schwimmen kann.

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.

Kosten

Der nach Erhalt der Teilnahmebestätigung zu überweisende Betrag setzt sich zusammen aus der Teilnahmegebühr für den Grundkurs und der Anmeldegebühr für den Vereinsbeitritt. Für die 4 Veranstaltungen des Grundkurses werden 100,- € berechnet. Wer dann weitermacht, für den wird die Aufnahmegebühr von 80,- €. fällig und der Mitgliedsbeitrag. 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.

Anfängerkurse 2025

Termine:

31.3. / 2.4. / 4.4. / 7.4. / 9.4.(Ersatztermin) /
28.4. / 30.4. / 2.5. / 5.5. / 7.5.(Ersatztermin)
jeweils 18 bis 20:30

Bankverbindungen

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