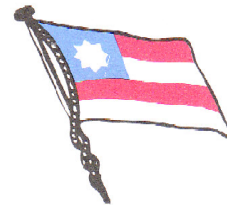


Kölner Rudergesellschaft 1891 e.V.



Bootshaus Rodenkirchen, Uferstr. 16, 50996 Köln

„...Rudern ist mehr als Sport. Es schult alle Eigenschaften und Fähigkeiten, die wesentlich sind für das Leben in einer modernen Gesellschaft:

Kraft, Ruhe, Gleichgewicht, Koordination, Zielgerichtetheit, Konzentration, Ausdauer, Teamgeist, Freude am Wettkampf, Siegen- und Verlierenkönnen...“

Craig Lambert „Über den Wassern | Rudern – eine Lebenskunst“

Ruder – Schnupperskurs Winter 2016 / 2017

In Vorbereitung der Ruder – Anfängerkurse auf dem Otto-Maigler-See im Frühjahr 2017 bietet die KRG allen Interessenten die Möglichkeit, sich schon jetzt während der bevorstehenden Wintersaison mit den Grundlagen der Rudertechnik vertraut zu machen, um dann entsprechend vorbereitet die ersten Ausfahrten auf dem Wasser ab März / April 2017 vornehmen zu können.

An festen Terminen wird auf den Ruder – Ergometern in unseren Trainingsräumen unter Anleitung die Ruderbewegung vermittelt; dabei werden unter realen Bedingungen die Höhe der Schlagzahl, der Widerstand in Watt und die gefahrene Strecke in Kilometer gemessen.

Parallel wird es die Möglichkeit geben, diese Erfahrungen in einem Ruderbecken mit Rollsitzen und richtigen Skulls auszutesten. Im Frühjahr 2017 wird der Einführungskurs dann eine Fortsetzung bei wärmeren Temperaturen auf dem Otto-Maigler-See finden.

Dabei werden den Teilnehmern die Grundkenntnisse des Ruderns im Mannschaftsboot vermittelt und diese mit entsprechenden Übungen geschult, sodaß jeder Teilnehmer nach Abschluß des Kurses in der Lage sein wird, an den offiziellen Ruderterminen des Vereins teilnehmen und unter Anleitung der erfahrenen Ruderer die ersten Ausfahrten auf dem Rhein unternehmen zu können.

Die Kurse sind so ausgelegt, dass auch Eltern mit ihren Kindern (ab einem Alter von 13-14 Jahren) an den Kursen - auch auf dem Wasser - teilnehmen können.

Sportliche, bequeme Kleidung (T-Shirt, Turnhose, Jogginghose, Turnschuhe, etc.) ist erwünscht, Umkleide- und Duschmöglichkeiten sind in unserem Bootshaus gegeben. Der Kurs wird von erfahrenen Ruderern durchgeführt.

Ort: Bootshaus in der Uferstraße 16, 50996 Köln

(durch die Einfahrt in den Bootshof, re./li. Treppenaufgang)

Termine: samstags ab 16:00 Uhr bzw. nach Absprache

Kursbeginn: 05.11.2016; *Einstieg jederzeit möglich, Vorkenntnisse nicht erforderlich!*

Anmeldungen werdenn ab sofort über schnupperkurs@krg1891.de unter Angaben der Kontaktdaten für Rückmeldungen / Bestätigungen unsererseits entgegen genommen.

Die Teilnahmegebühr beträgt **40,00 €** für fünf Termine und wird bei Eintritt in den Verein angerechnet; bei nicht Stattfinden des Kurses werden die Anmeldegebühren erstattet.

P.S.: Auf unserem Vereinsgelände besteht als Vereinsmitglied auch die Möglichkeit Tennis zu spielen sowie Gymnastik und Kraftsport zu betreiben!

Bootshaus ☎ 0221 - 39 38 54

Bankverbindung Kreissparkasse Köln · IBAN DE25 3705 0299 0375 0001 20 · BIC COKSDE33 XXX